



Данилин А., Данилина И.
Как спасти детей от наркотиков

УДК 178.8 ББК 56.14 Д17

Охраняется Законом РФ об авторском праве Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке

Серия

«ВРАЧИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ» выпускается с 2000 года

Разработка серийного оформления художника И.А. Озерова

Данилин А., Данилина И.

Д17 Как спасти детей от наркотиков. — «Врачи предупреждают». — М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф 2001. - 348 с.

ISBN 5-227-00708-X

В книге всецело рассматривается проблема детской наркомании Подробно перечислены причины, толкающие детей на употребление наркотиков, описано воздействие наркотиков на организм ребенка, указаны способы предотвращения развития наркомании у ребенка, перечислены заблуждения родителей, чей ребенок уже стал наркоманом. В книге даны

обстоятельные рекомендации для тех родителей, кто хочет самостоятельно избавить ребенка в зависимости к наркотикам, и для тех, кто хочет прибегнуть к помощи врачей:

Приводится список наркологических учреждений России и описываются существующие методы лечения физической и психологической зависимости. Книга адресована широкому кругу читателей подросткам, употребляющим наркотики, родителям детей-наркоманов, родителям, чьи дети не употребляя наркотики, врачам-наркологам и всем, кто интересуется проблемой наркоман/

УДК 178. ББК 56.

ISBN 5-227-00708-X

А Данилин, И Данилина, 2001 Художественное оформление серии, ЗАО «Издательство «Центрполиграф» 2001

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Перед вами очередная книга из серии «Врачи предупреждают», написанная известным практическим врачом А. Г. Данилиным и кандидатом психологических наук И.В. Данилиной. Это первая в отечественной литературе книга, адресованная родителям. Она будет полезна как тем семьям, в которых дети уже столкнулись с трагедией зависимости от наркотиков, так и тем родителям, которые хотят знать, как избежать этой беды.

Книга, лежащая перед вами, — умная и серьезная работа, требующая вдумчивого и внимательного чтения. Содержащийся в ней материал для большинства наших семей нов и непривычен. Она не предлагает простых решений. Она создана для того, чтобы у читателя появилась возможность всерьез задуматься над проблемой наркотиков.

Мы не привыкли серьезно относиться к психологическим проблемам своих детей. Быть может, встреча с этой книгой поможет вам разобраться в них и предостеречь ребят от одной из самых страшных проблем, с которой их может столкнуть жизнь.

Мне думается, что прочесть эту книгу будет полезно не только родителям, но и всем тем, кто профессионально сталкивается с проблемой наркотиков — педагогам, врачам, психологам и социальным работникам, а также всем, кто просто интересуется проблемами подрастающего поколения.

В.Ф. Егоров Главный нарколог Министерства здравоохранения России

ВВЕДЕНИЕ

Содержание лежащей перед вами книжки оказалось гораздо сложнее, чем предполагали авторы, начиная ее писать.

Понимание того, что ребенок начал принимать наркотики, для любой семьи является почти *катастрофой*.

Когда взрослый человек сталкивается с абсолютно незнакомой ему бедой, он бессознательно хочет найти предельно простое решение. В состоянии шока у него не хватает сил задумываться и действовать систематически. Родителям наших пациентов хочется найти что-то вроде *волшебной палочки* — какую-то очень большую, пусть даже противную «таблетку», дать ее сыну или дочери, чтобы *в результате беда ушла сама собой* и все стало как прежде.

К сожалению, дело обстоит гораздо сложнее. Употребление наркотических веществ имеет отношение решительно ко всем свойствам характера юноши или девушки, ко всему тому, что мы называем личностью человека, его *душой*.

Для того чтобы помочь ребенку, необходимо понять, что с ним происходит. А для этого в первую очередь необходимо *снять с родительских глаз «розовые очки»*. Нужно попытаться разобраться, какие ошибки совершила семья как целостный организм. Нужно понять, что необходимо изменить как в отношениях между родителями, так и в отношениях родителей к собственному ребенку.

Для того чтобы спасти ребенка от наркотической бездны, нам, старшему поколению, нужно *найти в себе силы и измениться самим*, а это всегда очень непростая задача.

Эта книжка написана для того, чтобы помочь вам решить эту задачу. Читая, постарайтесь быть честными сами с собой. Даже неприятная правда лучше приятной лжи.

Никогда не отчаивайтесь! Человек может преодолеть все, если сможет разобраться в сути происходящих событий.

ПОЧЕМУ НАШИ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПРИЕМ НАРКОТИКОВ

Такая глава есть в нашей книжке о героине. Мы решили, что в углубленном виде она нужна и в книге для родителей. Ведь самая главная для вас задача — это понять, что происходит в вашей семье, и попробовать измениться. Пока еще не слишком поздно.

Однозначно на вопрос, почему наши дети начинают принимать наркотики, не может ответить никто. Во всяком случае,

известно совершенно точно, что никакие наследственные особенности на это не влияют. Наркоманы встречаются среди КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

всех слоев общества, в любых семьях, любых учебных заведениях, независимо от их элитности.

Поэтому нам с вами придется искать более глубокие причины наркотической эпидемии, разразившейся в России.

Большинство исследователей этой проблемы давно пришли к выводу, что прием наркотиков (героина и марихуаны), а также других психоактивных веществ (табака и алкоголя) является не симптомом конкретного заболевания, а *симптомом культуры, симптомом психологического состояния общества.*

Вдумайтесь, мы, старшее поколение, применяем алкоголь в быту для лечения любых заболеваний — начиная от простуды и заканчивая сильными болями. Что уж там говорить о трудных состояниях души: тревоге, депрессии, стрессе, одиночестве и т. д.

Кто из читателей этой книжки обратился к врачу-психотерапевту для лечения последствий стресса? А кто из вас при нервном напряжении предпочитает выпить рюмочку?..

Вот поэтому под маской алкогольной болезни у нашего и более старшего поколения могут скрываться различные душевные проблемы, расстройства и заболевания. Нас никто не учил обращаться к врачу или священнику, и большинство из нас предпочитает лечиться не с помощью врача, а через магазин...

Что же мы хотим от своих детей? Героин и другие наркотики выполняют в их культуре, культуре новой и непонятной для нас, ту же самую роль универсального лекарства от всех проб-

лем, которую в нашей молодости играл алкоголь.

Жизнь старшего поколения (собственно, всех тех, кому сейчас за тридцать пять и личность которых формировалась в советский период) отличалась пятью главными особенностями:

- Во-первых, она была в целом безответственной. Большинству из нас в ней приходилось много и монотонно работать, причем работать очень часто бессмысленно, ни за что, кроме физического своего присутствия на рабочем месте, не отвечая. Смысл нашего труда, с нашей точки зрения, должно было понимать только страшно далекое от нас начальство. Труд и поступки большинства из нас были абсолютно безответственными. Ответствен-;

ность наступала лишь в том случае, если мы нарушали приказы начальства и выбивались из общего фона поведения некоего абстрактного коллектива.

Кстати говоря, мы в советские времена были во многом лишены ответственности и за собственных детей. Где-то в глубине души мы знали, что отвечать за их развитие будет школа и государство, а наше дело — одеть, обуть, накормить, дать денег, а вырастет и станет человеком он как-нибудь сам.

- Во-вторых, она была удивительно статичной.. У большинства из нас не было никаких сомнений в том, что завтра будет то же самое, что и вчера. Большинство из нас было уверено в завтрашнем дне. В той жизни была постоянная *уверенность*, что человек сначала будет ходить

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

в детский сад, потом в школу, потом либо в институт, либо на работу и т. д. Не возникало даже малейших сомнений в том, что человека распределят на работу и что он будет жить, по крайней мере, не хуже других.

- В-третьих, мы жили в обществе, в котором отдельная личность не значила практически ничего. Мерилом правильности поведения отдельного человека служило мнение коллектива. Мифический коллектив, а не личность, был единицей социального измерения.

- В-четвертых, в этой жизни у всех был некоторый смысл, не связанный с материальным благополучием. Упрощая, можно сказать, что все мы участвовали в строительстве «светлого будущего». Большинство смотрело программу «Время» и даже если не верило в социализм до конца, то все равно считало, что все врать не могут и завтра будет лучше, чем сегодня.

- В-пятых, в советской культуре не было места для удовольствий. Телесные удовольствия практически были под запретом. Физические и чувственные удовольствия, такие, как современные музыка и танцы, доставались нам с величайшим трудом и в целом не поощрялись как формы человеческой деятельности, «отвлекающие человека от созидательного труда». Как известно, в СССР даже «секса не было».

Из этих особенностей жизни бессознательно сформировалось наше мышление — «образ мыслей советского человека».

- Мы не привыкли к переменам. В действительности мы их боимся больше всего на свете и хотим, чтобы завтра все было

так же, как вчера.

- Мы не привыкли искать в жизни смысл. Мы постоянно бессознательно ждем, что этот смысл даст нам **кто-то извне**, как раньше нам его диктовали «родная Партия и правительство».

- Мы привыкли к отсутствию ответственности за результаты собственной деятельности. Мы не хотим ни за что отвечать. *Мы хотим, чтобы за нас принимал решения кто-то другой.* Мы привыкли к разделению общества на себя самих и начальство. (Начальство в данном случае — это та символическая инстанция, которая принимает на себя ответственность за проступки подчиненного.)

- Мы не чувствуем ценности собственного существования как *отдельной личности*. Наша ценность по-прежнему определяется нашими социальными ролями — ролью в семье, ролью на работе, заработками, ролью в компании и т. д.

- Телесные удовольствия для нас бессознательно по-прежнему находятся под запретом. Секс — по-прежнему нечто постыдное, вызывающее смехи.

Все эти пять коренных особенностей нашего мышления мы автоматически перенесли на воспитание своих детей.

ю

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

- Во-первых, из-за трудностей нашего детства мы решили сделать детство наших детей безоблачным и лишенным проблем. Все наши чада стали «уникальными», «единственными», «самыми лучшими». Мы даже не пытались их приучить к мысли о том, что жизнь состоит не только из удовольствий и побед. Мы не смогли им объяснить, так как не понимали этого сами, что **взрослая жизнь подразумевает ответственность за свои поступки.**

- Во-вторых, привыкнув сами к жизни в статичном обществе, мы смертельно боимся перемен. Мы воспитывали детей, даже не пытаясь их приучить к возможностям внезапных и *далеко не всегда приятных* изменений в обществе и во внешнем мире вообще. Если быть честными, то свобода и связанная с ней необходимость выбора и принятия решений пугает нас больше всего на свете.

- В-третьих, мы не научили их оставаться самими собой, несмотря ни на какие перемены окружающей действительности. Мы не смогли объяснить им ценность

отдельной личности. Мы не воспитали в них привычку к самоанализу. Не смогли объяснить, как важно иметь собственное мнение по любому поводу. Мы забыли рассказать о том, что такое самоуважение и чувство собственного достоинства. Мы сделали их зависимыми от мнения и «моды» подростковой компании, точно так же, как мы были зависимы от мнения «коллектива».

- В-четвертых, и это, на наш взгляд, самое важное, мы «забыли» объяснить им, зачем чело-

век живет на земле, дать им хоть какой-то иной *СМЫСЛ* существования, кроме зарабатыва-ния денег. Мы понадеялись, что этот *СМЫСЛ*, как и в нашем детстве, даст государство. Однако государство, построенное на деньгах и лжи, никакого *СМЫСЛА* дать не захотело... • В-пятых, мы не научили их получать удовольствие от собственного тела, от таких естественных его функций, как слух, зрение, осязание, обоняние, которые, объединившись на своем максимуме, приносят человеку сексуальное удовольствие.

В результате наших «воспитательных» усилий средний молодой человек нашей страны, достигший пятнадцатилетнего возраста, оказывается в своеобразном **духовном вакууме**.

Он не знает, зачем он живет на свете. Система ценностей и интересов его родителей, в основном сводящаяся к зарабатыванию денег и бесконечному сидению у телевизора, его не интересует, чаще всего их взгляды и образ жизни ему просто-напросто чужды.

Он не заинтересован в учебе. Он ни за что не отвечает, не имеет никакого дела, которое поручено *только ему*. Любовь для него понятие, немодное, практически полностью дискредитированное общественным сознанием, а секс — понятие неприличное, грязное.

Лишенный любви и интересов, он лишается чувства самоуважения — ему кажется, что он не такой, как все. Он становится целиком и полностью зависимым от мнения своего подросткового коллектива.

12

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Он боится внешнего мира, реальности с ее грязными законами. Ведь всю эту нашу грязь родители обсуждали при нем с

раннего детства. **Он не хочет взрослеть...**

Духовный вакуум — это духовная пустота, а если природа не терпит пустоты, то душа человеческая тем более. Пустота души, если она не в состоянии заполниться внутренним смыслом, всегда найдет себе внешний наполнитель. У нашего поколения это был алкоголь, нынешний мир подсунул детям наркотики.

Должны ли мы этому удивляться ?

Подростковый возраст — это возраст, в котором человек интенсивно пытается разобраться в окружающем мире, осмыслить свою роль в нем. **Новое поколение не может выбирать пепси.** Человеческое сознание не в состоянии принять приобретение жвачки «Риглис» как высший смысл собственной жизни. Такие, с позволения сказать, «ценности» и порождают чувство пустоты и бессмысленности существования. Давайте попробуем поподробнее разобраться в *структуре* ощущений наших детей.

Мы всегда просим пациентов взять лист бумаги и написать не менее пятнадцати причин, по которым им *нужен* наркотик. С чистым листом бумаги гораздо проще быть искренним, чем с любым человеком. Давайте возьмем только одну такую показательную, в плане нашего разговора, анкету.

Вот пятнадцать причин, по которым нужны наркотики, указанных девушкой Леной, попавшей в беду. Текст ее ответов мы приводим целиком, разумеется, с ее согласия.

13

«Почему мне был необходим героин:

1. Так было легче жить, потому что все проблемы казались какими-то далекими, многие из них я просто не замечала.

2. С героином жизнь воспринимается гораздо лучше, чем на самом деле. Это уход от нее.

3. Мы расстались с моим молодым человеком, я никак не могла его забыть. С героином это получилось. Без героина у меня были трудности с сексом, масса комплексов. Мне все это было неприятно, а мой молодой человек этого хотел. С героином это прошло. Теперь никакого особенного удовольствия я не получаю, но и противно быть перестало.

4. Возможно, у меня много страхов: я боюсь, что мне скажут «нет», я всегда думаю, как обо мне судят другие люди, беспокоюсь, как я выгляжу и т. д. Героин все это победил. С

героином ты не чувствуешь никакого страха вообще.

5. Героин позволил мне не думать о себе и о своей жизни. «Под героином» ты вообще не думаешь ни о чем, и в какой-то мере это здорово, так как до этого я изводила себя мыслями: какая я, какая у меня жизнь и т. п.

6. Сначала я думала, что наркотики дают мне Я шанс выделиться из общей массы. Я думала, что и это круто и т. д. Потом я поняла, что это не так, но все равно продолжала чувствовать определенную избранность.

7. Когда я рассталась со своим молодым человеком, я осталась одна, так как еще до этого практически потеряла связь со своими подругами. Одиночество — страшнее смерти. Это то, чего я боюсь больше всего. Я не могу быть одна. Наркотики и

14

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

наркоманы подменили мне все и всех. Я уходила из дома с утра и приходила поздно вечером. Целый день я где-то была, куда-то ездила, я встречала кучу людей, сидела на чьих-то квартирах, я была в гуще событий и в центре «маленькой вселенной». Мне это в наркотиках нравилось больше всего. Если честно, то я скучаю по этому до сих пор.

8. Среди наркоманок я была очень симпатичной, даже, можно сказать, красивой, ухоженной и хорошо одетой, поэтому у меня было много кавалеров среди молодых ребят (правда, таких же наркоманов, как и я). Это давало мне чувство собственной привлекательности, в чем я была крайне не уверена после разрыва с моим молодым человеком.

9. Героин — это какое-то дело. Это, если хотите, в своем роде работа, которую надо выполнять каждый день. И это трудная работа, потому что найти хороший героин, когда он тебе нужен, очень трудно. Поэтому мне казалось, что, если я могу это, то я слогу многое другое. Я казалась себе умной, самостоятельной и способной добиться чего-то сама.

10. Из-за того, что меня бесит моя мама. Она хороший человек и меня очень любит (даже слишком), но она достает меня каждый день, каждую минуту. Иногда мне казалось, что я ее ненавижу. Кроме того, она постоянно искала наркотики в моих вещах. Мне всегда хотелось заткнуть уши и закрыть глаза. Опять-таки за меня это сделал героин.

11. У нас очень напряженная обстановка в доме. Мама пилит не только меня, но и папу, поэтому

они частенько пререкаются. Кроме того, папа все -гда защищает меня, что тоже не нравится маме. На улице мне было лучше, чем дома, — там ди меня никому не было дела.

12. Я очень люблю своего папу. У нас прекрасные отношения с детства, считайте, что это он меня воспитал. Для меня существовал только один идеал — мой папа. Я всегда хотела быть похожей на него и очень хотела, чтобы он мною гордился. Я училась на пятерки в школе, танцевала в ансамбле, выступала, играя на фортепиано, но казалось, он этого не замечал. Он и мама хотели большего от меня. Я думала, что я ничего не могу.

13. Мне нравилось жить двойной жизнью: дома и в институте ты — примерная девочка, а на улице ты — дрянная девчонка. Мне нравилось почувствовать себя плохой. Для меня это была скорее игра, чем реальный мир. Мне нравилось играть, делать то, чему меня учили. К тому же здорово было иметь какую-то тайну.

14. Героин дает определенную простоту: тебе не надо думать, что сказать, не надо думать, что делать. Когда ты встречаешься с другими людьми, тебе не надо думать, чем заняться, — все уже решено. По большей части наркоманы, которых я встречала, это необразованные люди, многие не закончили одиннадцать классов, и я сначала думала, что мне с ними будет неинтересно. Но потом я обнаружила среди них вполне образованных людей. Это было странно. Героин раскрепощает. Это смешно выглядит со стороны. Люди идут за героином и по дороге обсуждают рассказы А. П. Чехова или различные философские школы, или начинать

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

/от читать стихи свои и чужие — было и такое, на героине особенно тянет на философию и поэзию. Хотя я думаю, что, если бы мы встретились в другой обстановке, все было бы по-другому.

15. Мысли о самоубийстве появились у меня еще в довольно раннем возрасте, лет в пятнадцать. Меня ничего не держало в этой жизни тогда, не держит и сейчас. Мне говорят, что надо просто жить. Но я так не могу, поскольку считаю, что жить надо за чем-то, то есть иметь хоть какую-нибудь цель. Я люблю своих родителей, но жить так же, как они, в какой-то

бесконечной серости я не могу.

Конечно, никто не знает, зачем мы здесь, но просто плыть по течению — это глупо, это и гь самоубийство, но только самоубийство лич-ти, души. Я считала, что как личность я — 'то и никто, я не смогу сделать что-нибудь)ящее, поэтому мне всегда хотелось уснуть и ьше не просыпаться. Даже в детстве, засы-. .я, я представляла, что я—в могиле (может, у меня что-то с головой?). Героин — это сон. Сон — это смерть. Жизнь?.. Я не помню, что это такое.

P.S. Писать больше не могу, так как очень развевалась и могу заплакать. Я и так тут много ? написала сокровенного. Я очень не люблю, ког-|езут в душу, потому что это больно. Я не люблю кому-то что-то рассказывать, я держу все в '.. Это трудно. Одно — трудно, другое — больно. ч выбрать? Но копаться у человека в душе — это -то слишком, хотя Вы — доктор. Вам видней. я думаю, что Вы образованный человек и знае-

*те, что «не стоит заглядывать чересчур глубоки душу, иначе скоро наткнешься на решетку, которая ведет в подземные каналы, где текут нечистоты»**

Пожалуйста, перечитайте этот текст еще раз, вдумайтесь в каждую фразу. В них трепещущая боль живого человека, а вовсе не абстрактная болезненная тяга к наркотикам.

Может быть, этот текст даст основания родителям наконец задуматься о том, насколько серьезны те проблемы, с которыми сталкивается «несерьезная» детская душа.

Давайте попробуем вместе разобраться в тех «подземных каналах», о которых пишет девушка.

Что же так мучает Лену, написавшую эту исповедь? Можем ли мы с вами попытаться по-Д нять те основные проблемы, которыми *болеет ее душа*? Разве вправе мы считать *героин* главной Лениной проблемой? |

Нет, главные беды ее души общие для всех нас. Ее боль — душевная боль всего молодого, поколения. Систематизировать причины этой общей боли, которая приводит к наркотикам очень трудно, но мы все-таки попытаемся.

1. Потеря смысла

Человеческая потребность понять смысл соб-ї ственного существования практически не волновала советскую психологическую науку. Смысл жизни нам формулировала «родная Партия», и задумываться об иных смыслах было

нельзя.

Однако теперь мы знаем, что именно осознание своего истинного предназначения, понимание предначертанной Богом жизненной Задачи

18

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

помогло Александру Исаевичу Солженицыну преодолеть рак и справиться с теми бесконечными препятствиями, которые уготовила ему судьба.

Легендарный психиатр и психоаналитик Виктор Франкл, прошедший через нацистский концлагерь, описал свой опыт и доказал, что в концентрационном лагере выживали только люди с твердым пониманием смысла и предназначения своей жизни. Человек, лишенный ощущения осмысленности своей жизни, *практически неминуемо погибал*.

Осознание своего жизненного предназначения, поиск ответа на вопрос о смысле собственной жизни — одна из главных потребностей человеческой души. Это ось, вокруг которой вращается наша психическая жизнь.

Давайте сразу оговоримся, что под смыслом жизни мы имеем в виду ее **космическое, мистическое предназначение**, а не общепринятые, бытовые смыслы, такие, как семья, дети, карьера, приобретение вещей и т. д.

Нет, не о бытовых ценностях тоскует душа Лены да и каждого подростка! Вспомните себя в юности, разве о квартире и машине думали вы в восемнадцать лет? Вы, точно так же, как и Лена, хотели понять, *зачем* вы оказались на земле именно в этом месте и в это время. Вы хотели и дети наши хотят понять *смысл своей судьбы*. Это было неявной, возможно, бессознательной, но вашей *главной потребностью*.

Дореволюционные православные мыслители называли главную человеческую потребность метафизической потребностью и описывали ее

19

как потребность понять промысел Божий в своем собственном предназначении и судьбе.

Великий русский философ Николай Бердяев описывал эту потребность как потребность в Творчестве. Бердяев подразумевал под понятием «творчество» *потребность в повторении главного деяния Бога — создание собственного*

мира.

Великий американский психолог Абрахам Маслоу в 70-е годы научно доказал существование такой потребности, которую он называл ме-тамотивацией, или гиперпотребностью. Суррогаты, которые сегодняшнее общество подсовывает для ее удовлетворения, не могут устроить подростка, пытающегося стать Человеком.

Эта потребность особенно остро осознается в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет. Молодому человеку необходимо найти смысл собственного бытия. Иначе отсутствует ось, стержень, вокруг которого формируется индивидуальность.

Конечно, молодой человек не осознает этого процесса, однако что-то внутри его болит. Ощущение несправедливости окружающего мира, неспособность взрослых ответить на какой-то очень важный вопрос, который вертится на кончике языка, их невнимание к тому, что они считают глупой подростковой романтикой, приводит к ощущению бессмысленности реальной жизни. Именно об этом пытается сказать Лена в пятом пункте анкеты, когда пишет: «Героин позволил мне не думать о себе и о своей жизни». Ну, а пятнадцатый пункт весь фактически об этом.

20

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Мы не привыкли заботиться о высоких материях, однако, если мы хотим, чтобы наши дети не «лечились» наркотиками от ощущения бессмысленности собственного существования, нам необходимо самим задуматься о смысле собственной жизни.

Как именно, вопрос сложный. Мы попробуем отчасти ответить на него в следующей главе.

2. Одиночество

Ощущение подростка, что его жизнь бессмысленна, порождает другое, казалось бы, противоречивое чувство. Ему начинает казаться, что муки бессмысленности, страдания от них испытывает только **он один**.

Молодой человек начинает ощущать *одиночество*. Он думает, что все окружающие не понимают и не разделяют этих его чувств. Ему кажется, что у всех, кроме него, есть друзья. Все они веселы и счастливы. И только его одного мучают вопросы смысла своего существования, а всем остальным это просто неинтересно.

Молодой человек чувствует, что он хуже окружающих сверстников. Страдает его чувство *самоуважения*. В рамках традиции индивидуальной психологии А. Адлера ***угроза самоуважению, исходящая от угрожающей подростку среды, рассматривается как главный психологический механизм, приводящий человека к употреблению наркотиков.***

Личность молодого человека переживает процесс становления. Ощущение самоуважения в этот временной период практически равно ощущению индивидуальности. Интересы социаль-

21

ной среды противоречат интересам личности подростка, его желанию быть лидером, быть! любимым и уважаемым всеми окружающими. Молодой человек очень подвержен давлению внешнего мира, который стремится скорректировать его индивидуальность. Самоуважение развивается очень медленно, с детства. Оно развивается через поведение, которое Адлер называл экспотенциальным (овладевающим). Это обозначает, что оно развивается через восприятие окружающих людей и предметов как своей собственности и использование их для достижения поставленной цели.

Однако такому поведению тоже нужно учить. Низкое самоуважение, а вместе с ним и отсутствие ощущения ценности собственной индивидуальности могут быть результатом излишней опеки родителей, особенно матери. Оно возникает как результат попытки матери или обоих родителей взять на себя всю ответственность за любые поступки ребенка. Постоянные незаслуженные ребенком подарки и вознаграждения фактически приводят не к повышению чувства самоуважения, а к его снижению, поскольку нужные ребенку предметы появляются из внешней среды сами собой, без затраты усилий на овладение ими. Возникает ситуация, в которой личности не нужно ставить перед собой никаких задач для достижения цели или удовольствия. Когда такая личность сталкивается с окружающей средой, выясняется, что эта подростковая среда не хочет его уважать.

Низкое самоуважение может сформироваться вследствие и прямо обратной ситуации. Оно ста-

22

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

новится проблемой подростка, выросшего в семье слишком сильно занятых или небрежных родителей, которые не уделяют ребенку достаточного внимания.

Отсутствие внимания со стороны родителей с раннего детства как бы ставит перед ребенком другую невыносимо сложную задачу: *преждевременно стать взрослым*. Так как эта задача не может быть выполнена, она порождает ощущение ничтожности, ненужности собственной индивидуальности.

Как избыток внимания с излишней опекой, так и недостаток внимания равно приводят к замкнутому кругу: низкое самоуважение — ощущение ничтожности и одиночества — наркотики как универсальное лекарство — еще большее снижение самоуважения — полная неспособность бороться с наркотической зависимостью.

Надо отметить, что особенно сильно ощущение изоляции проявляется у талантливых, тонко и глубоко чувствующих ребят. Они остро реагируют на несоответствие своих интересов и интересов окружения. Родители чаще всего не знают, что сказать своему ребенку в такой ситуации, и не могут пробиться сквозь возникшую Вдруг у подростка замкнутость и нежелание общаться.

Более того, невнимание к детской душе, к потребности ребенка в общении, к необходимо-•-'ти обучения искреннему общению и получению °т него удовольствия очень часто в наших семь-^{ль} становится вопиющим. Мы делим семейные Разговоры и встречи на «взрослые» и «детские».

23

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Мы очень часто прогоняем ребенка и говорив «Уйди, это не детский разговор... Иди, иди, иг рай, ты в этом все равно ничего не поймешь» Мы сами изолируем ребенка от нормальных, необходимых ему коммуникаций со взрослыми, г потом удивляемся, почему он чувствует себя; одиноким и не имеет друзей.

А подросток тем временем, для того чтоб избежать одиночества, пытается стать таким «как все». Его тянет в компанию сверстников. которые, как ему кажется, не чувствуют одино чества. Он думает, что «романтически» шушука ющиеся о чем-то в потаенных местах ребята -это

именно те люди, которые ему нужны, и ем} в их компании явно не будет одиноко. Они крутые — они знают все...

Если вы вдумаетесь, то именно об этом пише! Лена в шестом и седьмом пунктах своей анкеты

3. Тяжесть свободы

Состояние нашего общества последнего десятилетия можно описать как шок от наступившей свободы. Давайте задумаемся о том, что такое **свобода**. На собственной шкуре мы убедились, что свобода — это необходимость выбора из целого ряда возможностей, которые на первый взгляд кажутся равными.

До сих пор мы с вами подолгу стоим у ставши? уже нарицательными прилавков с колбасой, не будучи в состоянии выбрать лучший сорт или производителя. Даже при такой элементарной необходимости выбора мы очень часто бываем И в состоянии выбрать сами и обращаемся за помощью к продавцу с надеждой, что он точно знает

24

какая «колбаска получше». В более сложных ситуациях выбора мы просто-напросто застываем в неподвижности и почти умираем, как буридановы ослы между двумя равными охапками сена.

Свобода подразумевает умение выбирать. В свою очередь, это умение требует образования, позволяющего правильно оценить открывающийся мир возможностей.

Когда человек не умеет выбирать, он в ситуации свободы будет поступать практически только двумя способами.

Во-первых, он будет «голосовать» за что-то далеко не самое лучшее, но зато привычное. Он будет выбирать отсутствие перемен, то есть он предпочтет старую несвободу новой свободе, требующей от него все нового и нового выбора.

Во-вторых, он будет выбирать не самую лучшую и не самую новую возможность, а возможность самую простую, максимально примитивную и понятную.

В посттоталитарном обществе, не привыкшем к возможности свободного выбора, свобода начинает вызывать тревогу и депрессию. Человек, нрв-сто радостного ощущения свободы, начина-увствовать *тревожную неопределенность* сво-бытия.

>н хочет знать, что с ним будет завтра, и от-лвается понимать, что в обществе, избрав-г путь свободы, знать это невозможно. 'ощущение тревоги, вызванное неопределенно-о будущего, — одно из главных мучающих нас щений. То же самое чувство

мучает и наших и. И они, точно так же, как и мы, пытаются
25

найти лекарство, чтобы избавиться от мучитель но-тревожных ощущений неопределенности зав трашнего дня, особенно если в семье отношение между родителями нестабильны. И даже в посто янстве собственного дома молодой человек н< может быть уверен.

В нормальном случае *тревога, вызванная не определенностью будущего*, проходит тогда, когдаД человек принимает решение, то есть тогда, ко^{тм} да он смог сделать выбор. Когда вы уже купили колбасу, поздно жалеть о том, что на прилавке остался лучший, еще более вкусный сорт. Придется есть ту, которую купили. То есть придется *отвечать за принятое решение*.

Но подросток не привык к **ответственности** зг свои поступки, *которая, по сути, и означает переход от детской жизни к жизни взрослых людей* Мы не научили его этому.

Он избалован. Он привык, что все, что ему нужно, от одежды и до любимой девушки, ему приносят родители на блюдечке с голубой каемочкой в готовом виде. Он уже ждет, что все важные решения за него примет кто-то другой.

Он глубоко и естественно убежден в том, что это не он поступит в институт, а **его «поступят»** в институт; что это не он устроится на работу, а его **устроят** на работу. Все это можно продолжать описывать до бесконечности. Мы часто сталкиваемся с тем, что у будущих наркоманов даже отношения с любимой девушкой (юношей) выясняют родители. Нам часто приходится слышать потрясающие фразы типа «*Они меня избаловали — вот пусть они теперь меня и лечат...*».

26

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

В действительности такая «избалованность» означает, что молодой человек включился в порочную цепь событий: он не приучен с детства отвечать за свои поступки — значит, он не в состоянии принимать самостоятельные решения — следовательно, он боится свободы и испытывает страх за собственное будущее — поэтому ему становится необходимо лекарство от ответственности и неопределенности завтрашнего дня — внешний мир подсовывает ему наркотик.

Можно описать тяжесть свободы и другими словами: **взрослеть очень не хочется**. Желание жить статично, в

неизменном мире, в привычном тепле семьи, которая исполняет малейшие прихоти молодого человека, и главное, желание жить без ответственности, не удовлетворяется, как говорят психологи, фрустрируется.

Подросток испытывает непонятную ему самому тревогу, страх за будущее, неопределенность. Он хочет немедленно получить удовольствие и вернуться в детство, в котором все его желания "медленно удовлетворялись.

И то вы хотите, чтобы ваш ребенок повзрослел, и он вовсе не хочет взрослеть в нашем жестоком мире, вовсе не хочет учиться думать, читать шпаллы и отвечать за свои поступки. И тут окружающая среда радостно идет ему навстречу, предлагая героин или другой наркотик как универсальное лекарство от взрослой жизни.

4. Страх смерти

Мы очень редко затрагиваем этот вопрос. Наверное все мы знаем, что жизнь каждого из нас

27

заканчивается смертью, и это единственный финал, который не удалось преодолеть никому и когда-либо живших на земле людей. Все мы боимся смерти. Никто не знает точно, что ждет нас за ее порогом.

Казалось бы, как-то нелогично: смерть и наркотики. Наркотики смертельно опасны. Они приближают к смерти. Это очевидно. Так разве можно с помощью наркотиков убежать от страха смерти? Оказывается, можно. Именно об этом пишет Лена. Давайте задумаемся, в ее анкете мы столкнулись с тремя «страхами»:

- страхом жизни без смысла;
- страхом одиночества;
- страхом неопределенности, боязни завтрашнего дня.

Попробуйте вчувствоваться в эти общие для всех нас страхи. И на дне их вы увидите общий и главный страх — страх смерти. Неопределенность и опасность будущего угрожает смертью, одинокого человека некому поддержать, и тогда снова грозит смертью. Отсутствие смысла делает жизнь ненужной и практически равнозначной смерти.

Перечитайте еще раз Ленину анкету.

Мы забыли свою молодость. Мы забыли о том, как в пятнадцать—восемнадцать лет нас интересовала проблема смерти. Как мы

любили стихи Есенина, посвященные ей, и одновременно как мы боялись умереть. Вспомните, ка? часто вам, когда вы были подростком, снилась ваша смерть и смерть близких вам людей.

28

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Ребенок начинает понимать, что люди смерт-ны, где-то в возрасте от четырех до пяти лет. Если мы скрываем от него этот факт и не готовим человека к правильному восприятию смерти с самого раннего возраста, то в подростковом периоде страх смерти может стать практически невыносимым.

В православии постоянно живущий в нас страх смерти носит замечательное образное название, он называется **смертной памятью**. Смертная память внутри человеческой души *может быть преобразована в творческий импульс*. Только то, что человек *создал* в своей жизни и в жизни своих детей, способно пережить его тленное тело. Этому преобразованию посвящена масса замечательных православных книг. Вот как описывает смертную память священник Тимофей в своем «Пособии по аскетике для юношества»:

«Память смертная не есть панический ужас смерти. Она есть лишь верная оценка земной жизни и ее временных благ. Эти блага для помнящего последний час суть не более, чем пища червей, равно как и тело наше, пользующееся нами. Безудержная погоня за тленным и временным влечет за собою суровый ответ в день Суда...»

Не только Лена, но каждый третий из наших пациентов в той или иной форме напишут в анкетах, что они начали принимать наркотики, так как боялись смерти. Каждый пятый признается ^в том, что до встречи с наркотиком раздумывал ^о самоубийстве.

Мысли о самоубийстве фактически и есть Признание все того же: бессмысленности, оди-

29

ночества, бегства от свободы и ответственное ти, неопределенности завтрашнего дня.

Наркотики — лекарство от всех перечислен ных проблем, вызывающих неосознанное беспокойство. Наркотик быстро и незаметно на месте проблем человеческой души ставит проблему:

«души травяной». Вместо огромного количестве вопросов, на которые нужно ответить молодому человеку и в материальной

жизни, и в духовной, встает один: «Как добыть следующую дозу?» Так как добыть ее достаточно просто, то все вопросы решаются сами собой.

Тем более, что наркотик для подростка — это нечто загадочное, преступное и романтическое одновременно. Наркотик — это то, что колют мрачные, загадочные и неопрятные ребята. У них есть какая-то тайна от лживого мира взрослых, к которой очень хочется причаститься.

Наркотики — это следствие протеста молодежной культуры против несправедливости, лживости и продажности нашего мира.

В этом ужас наркотиков. Все проблемы души решаются простым уколом, понюшкой или затягиванием дымом.

Говорят, что **сатана прячется в простых решениях.**

В самой сущности наркотиков заключен величайший обман сатаны. Молодой человек пытается лечиться ими от чувства *звонящей пустоты в душе, от холода, который его окружает.* А наркотик приносит взамен другую, «теплую» пустоту. В «теплоте» наркотиков тоже нет никакого смысла, никакого содержания. Это тупик.

30

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Это бегство — неудачное бегство подростка от несправедливости жизни и несоответствия идеалов и реальности.

Нам кажется, что талантливые ребята, люди с тонкой, чуткой душевной организацией в наше время чаще других становятся жертвами наркотиков. Они болезненнее воспринимают бессмысленность, холод и несправедливость мира, а бороться с этими страшными ощущениями их никто не научил. Они пытаются убежать от остроты собственных ощущений, пытаются стать такими, «как все», а эти «все» употребляют наркотики.

Можно сформулировать еще одно очень важное понятие, которое в заключение этой главы нам хотелось бы выделить отдельно. Все перечисленные нами проблемы в становлении личности и трудности в получении удовольствия, очевидно, приводят подростка к **подражанию** сверстникам. Он воспринимает свою личность как ущербную, а свое будущее как зыбкую неопределенность. Подростку нужна точка опоры, если мы с вами, родители, ее не создали, то он будет искать такую

опору в неформальном общении с подобными себе. *Неуверенность и неопределенность ведут к подражанию.*

Так формируется подростковая **мода**. Сегодня оде наркотики... Подражание и мода начинают эксплуатировать о из замечательных свойств человеческой лич-ти — **любопытство**. Любопытство — это *необ-имое* человеку свойство, позволяющее ему *оптироваться* в окружающем мире. В каждом

31

из нас живет ориентировочный рефлекс «Что такое?». Человек прекращает любопытствовать после того, как «тайна» разъяснилась и незнакомое явление стало знакомым. Разумеется, у ребенка! любопытство выражено гораздо сильнее, чем у взрослых.

Весь детский мир состоит из незнакомых вещей и впечатлений. По мере взросления *любопытство* у очень многих людей постепенно превращается *в жажду новых впечатлений*, и эта *жажда* порой оказывается сильнее осторожности, даже *сильнее страха смерти*.

В конце 70-х годов американский психолог М. Цукерман создал теорию, описывающую потребность в различных новых впечатлениях, переживаниях и *стремление к физическому и социальному риску ради этих впечатлений*. Цукерманом был создан специальный тест, с помощью которого можно определять:

а) желание физического риска (интерес к опасным видам спорта и любой опасной деятельности);
б) желание нового психологического опыта (употребление наркотиков, сексуальные извращения, бродяжничество и т. д.);
в) желание антисоциального поведения (включение в молодежные банды, употребление алкоголя, азартные игры и т. д.);

г) желание избавиться от скуки, стремление к новым знакомствам, неприязнь к монотонным занятиям.

Мы приводим здесь названия шкал теста Цукермана для того, чтобы было понятно, на-

32

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

сколько разными формами поведения может выражаться человеческое любопытство, перерастающее в естественную для человека жажду новых впечатлений.

Подростки, которые демонстрируют высокие показатели по любой из шкал теста Цукермана, более других стремятся к экспериментам с наркотиками. Они быстрее попадают в зависимость от любых психоактивных веществ. Наркотики позволяют им смоделировать в своей психике ощущения нарастающего напряжения и разрядки, которые возникают в момент совершения рискованного поступка.

НЕМНОГО ПСИХОАНАЛИЗА, ИЛИ ГЛАВА, КОТОРУЮ МОЖНО НЕ ЧИТАТЬ

«Какое отношение к нам имеет эта темная наука психоанализ?» — спросят нас родители. Оказывается, имеет, и причем самое непосредственное.

Давайте попробуем поговорить еще об одной проблеме, которая отчетливо звучит в Лениной анкете. Сутью этой проблемы является уже упомянутое нами *отсутствие у молодых людей навыков получения удовольствия*.

Если задуматься, то у человека есть один-единственный источник получения естественно-го оправданного природой удовольствия. Этот источник — его **собственное тело**. Никакого другого инструмента для получения удовольствия у просто нет.

-i

Органы чувств, с помощью которых мы смотрим и получаем удовольствие от живописи кино, с помощью которых слышим и получает удовольствие от музыки, с помощью которых мы нюхаем и получаем удовольствие от приятных запахов, — все это чуткие инструменты нашего тела. И как любыми инструментами, органам чувств тоже надо уметь пользоваться. Зигмунд Фрейд и следом за ним целое огромное направление психологии XX века, которое мы знаем под названием «психоанализ», исходило из того факта, что максимальное удовольствие человек получает от удивительной гармонии всех инструментов человеческого тела объединяющихся в момент полового акта. Неудивительно, что сексуальное удовлетворение которое служит выполнению главной задачи человека как биологического вида — продолжению рода, является самым сильным из доступных человеческому телу удовольствий.

Однако любое умение получать удовольствие от органов чувств имеет свои этапы развития, и ему, как и любому умению, необходимо обучить. Для того, например, чтобы получать удовольствие от музыки, надо сначала развивать слух. нужно учиться ее слушать. Для того чтобы сексуальное удовольствие стало естественной потребностью, естественным выражением человеческих чувств и, самое главное, чтобы оно стало достаточным для того, чтобы помочь МОЛОДОМУ человеку преодолеть стрессы реального мира, это удовольствие должно правильно развиваться, ему тоже нужно учиться.

34

получает сексуальной

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Первая и главная задача родителей заключается не в том, чтобы научить молодого человека сексуальной технике, а в том, *чтобы не помещать становлению и развитию нормальной человеческой сексуальности.*

К сожалению, в нашей культуре принято систематически тормозить здоровое развитие у ребенка чувства удовольствия от собственного тела, удовольствия, которое на ранних этапах человеческого развития и является тем самым половым влечением, которое Зигмунд Фрейд назвал общеизвестным словом «либидо».

В сущности, наши дети выросли в мире, лишенном элементов телесного удовольствия. Советская культура, по существу, была

культурой *нерелигиозного пуританства*, то есть в этой культуре как детские чувственные удовольствия, так и взрослые сексуальные, бессознательно или сознательно ощущались людьми как запретные, «грешные». Причем сформулированных причин для такого пуританского отношения к телесным удовольствиям в общем-то не было.

Мы не будем вдаваться в историю. Однако авайте посмотрим, каким образом подобное Отношение к чувственным удовольствиям ска-ется на формировании психологии будуще-фкомана.

сихоанализ — наука спорная. Тем не менее 'ды ее развития в ней создались представ-я, признанные психологами и психиатрами • мира. Даже в нашей стране они постепен-ходят в структуру ежедневной психологией работы.

Одним из таких общепризнанных представлений является учение Фрейда о стадиях или этапам становления сексуальности. Нам хочется, чтобы читатель понимал, что, когда психоаналитик говорит о детской сексуальности, он имеет в виду процесс становления телесной чувственности, процесс формирования радости от контакта с собственным телом и позднее с телом другого человека.

Давайте посмотрим, как мы, родители, нарушаем процесс правильного формирования стадий развития телесного полового инстинкта и что получается в результате.

1. Первая стадия называется **оральной**. Она протекает практически от момента рождения ребенка до полутора лет. В этом возрасте максимальное удовольствие ребенок получает от процесса сосания. В первую очередь — от сосания материнской груди. Центром его телесной чувственности в этом возрасте являются губы и слизистая рта.

Мы не можем утверждать, что наши статистические данные абсолютно достоверны, так как это данные одной-единственной клиники, но в наших исследованиях при сборе сведений о ранней жизни пациентов выяснилось, что около 40% больных алкоголизмом, около 60% больных наркоманией и 75% ребят, которые в подростковом возрасте вдыхали всевозможные продукты бытовой химии, мы их называем токсикоманами, находились на искусственном вскармливании.

Вместо груди матери они сосали соску или весь период оральной стадии развития, или большую его часть.

36

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

С точки зрения психоаналитика, это означает что младенец *получал удовольствие* от сосания *совершенно другого*, по сравнению с материнской грудью, *предмета*. Предмета более жесткого, искусственного. Потребность ребенка в сосании и удовольствие от ощущений, получаемых от контакта слизистой поверхности рта с материнской грудью, была неудовлетворена.

Надо сказать, что в течение всего детства и юности ребенок, а потом и молодой человек будет пытаться удовлетворять эту потребность. Когда он совсем маленький, он будет пытаться сосать свои пальчики, в первую очередь большой, самый толстый палец руки. Потом, более взрослым ребенком и даже подростком, он будет сосать и грызть карандаши и ручки.

Это является его бессознательной попыткой *дополучить* то удовольствие, которое он не смог сполна получить из-за краткости контакта с материнской грудью.

Однако мы, родители, не даем ребенку даже такой возможности. Мы бьем его по рукам, когда он сосет палец, насильно вытаскиваем палец У него изо рта. Позже мы начнем делать то же самое с обгрызанными ручками и карандашами. В результате потребность в оральном удовольствии так и остается неудовлетворенной.

И если окружающая среда подсунет подростку какие-либо вещества для вдыхания, которые раз-Дражают слизистую рта, или бутылку, которая гала такой привычной еще в младенческом воз-Расте, то его бессознательное подскажет ему, что ° помощью бутылки или средства бытовой химии

он может «вспомнить» и вновь испытать неудовлетворенную младенческую радость сосания.

Кроме того, как говорят психоаналитики ощущение опьянения, которому предшествует раздражение слизистой, станет для личности «воспоминанием» о раннем детстве, возвратом к райской, блаженной поре жизни, когда еще;

не существовало ни проблем, ни ответственности, а весь мир состоял из материнского тепла;

и материнской груди.

Такой возврат источника удовольствия к стадиям раннего детства психоаналитики называют регрессом, или инверсией, полового чувства. Главной его причиной является затрудненное, искаженное прохождение стадий полового созревания личности. Регресс при знакомстве с веществами, вызывающими опьянение, наступает легко, а вот бороться с ними потом крайне трудно.

Представление о больном алкоголизмом как человеке с неудовлетворенной в детстве потребностью орального удовольствия — одно из самых широко распространенных в классическом психоанализе. Однако мы считаем, что такая неудовлетворенность имеет гораздо более широкое значение — это первый шаг к бессознательной убежденности человека в том, что удовольствия от тела (материнской груди, пальцев собственной руки) *получать запрещено*.

1. Следующая стадия развития сексуально-телесной потребности называется **анальной стадией**. Продолжается она от полутора до двух половиной лет. Максимальное телесное удовольствие!

38

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

В этот период ребенок получает в момент дефекации. Испражнения (фекалии) в этом возрасте вызывают особый интерес у ребенка. Ребенок интересуется их запахом, рассматривает фекалии. Он сидит на горшке очень долго. Этот процесс доставляет ему удовольствие.

Анальная стадия, проблемы развития которой кажутся на первый взгляд смешными, является, с точки зрения аналитика, очень важной стадией становления нормальной человеческой сексуальности.

Вдумайтесь, точно так же, как во время полового акта, процесс

испражнения связан с нарастанием напряжения в области малого таза и *резким приятным расслаблением* в результате самого акта дефекации.

Процесс дефекации — это первый телесный опыт избавления от напряжения естественным путем: с помощью собственного тела. В будущем таким естественным способом избавления от физического напряжения и связанной с ним агрессии должен будет стать половой акт. Дефекация — «модель» будущих сексуальных отношений.

Может быть, вы обращали внимание на то, о, когда ваш ребенок был маленьким, перед м как попроситься на горшок, он становился призным, агрессивным. Ребенок, скорее все— ^{г(0)}) не любил, чтобы вы присутствовали в это емя в комнате, может быть, даже махал руками и говорил: «Уйди!»

Очень многие дети просят, чтобы в этот мо-Нт им дали любимые игрушки Делают они

это для того, чтобы усилить чувственное удовольствие.

В этот же период формируется здоровая, свойственная человеку агрессивность. Начинает формироваться понятие — МОЕ!

Обратите внимание, удовольствие доставляю] испражнения, то есть то, что *отделилось от собственного тела ребенка*. Он начинает относиться к собственным игрушкам как к таким же *отделен} ным от тела* предметам. Он агрессивно реагирует на попытку других детей или родителей взять \ него игрушку, так как для него она — часть его собственного тела.

Что же делаем мы на этой стадии развития \¹ ребенка телесной чувственности?

Во-первых, знаменитые памперсы, конечно, замедляют и делают неестественной прохожде-¹ ние этой стадии. Ребенок в памперсах получает гораздо меньше удовольствия и практически не ощущает испражняемое как часть, отдельную от своего тела.

Во-вторых, приучая ребенка к горшку, мы делаем это с помощью насилия. Мы кричим, если ребенок испражняется в не устраивающее нас время и в не устраивающем нас месте. Если ребенок взял фекалии в руки, мы начинаем бить его по рукам и стыдить.

Мы запрещаем ребенку защищать свои игрушки, шлепаем его при попытках проявить агрессию. Очень часто мы прячем от него игрушки, которые считаем агрессивными, например] пистолеты, детские сабельки и т. д. На деле да! самого ребенка такая агрессивность и есть сим

40

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

вол анальной стадии. Это и есть те предметы, которые являются продолжением его собственного тела.

В результате анальная стадия развития тоже проходит вкривь и вкось. Нарушаются сразу два процесса.

Во-первых, еще больше усиливается запрет на получение удовольствия от собственного тела и его частей.

Во-вторых, мы, ругая его за проявление здоровой агрессивности, загоняем агрессию внутрь, в глубины психики, и когда ребенок станет взрослым, эта запрещенная агрессивность может выплеснуться на нас же самих в любой, самый неподходящий момент.

«Ну, какое все это имеет отношение к наркотикам?» — спросит нетерпеливый читатель.

Самое прямое.

Первая по частоте причина приема наркотиков, по мнению самих наркоманов (она упоминается в 80% анкет), — «невозможность расслабиться». Они пишут о потребности резко сбросить напряжение и употребляют наркотики для того, чтобы «не психовать», чтобы «снять агрессию».

Самое распространенное название героина на слэнге в Москве — «говно» (психоанализ не считает такое совпадение случайным). Да и вообще в «эстетике», разговорах и рисунках самих наркоманов вы встретите массу сюжетов, связанных с испражнениями.

Процесс поиска все более и более сильнодействующего наркотика связан с поиском сильного «прихода», то есть с потребностью в *мышеч-*

А.

ТА

*ного расслабления в момент при-
го вещества (для психоаналитика э-
поиском ощущений, близких по форме к чк
фекации).*

Частое вдыхание растворителей и других химикатов через некоторое время начинает сопровождаться спонтанным выделением кала. Многие токсикоманы утверждают, что это и есть самый приятный момент для «нюхача».

Наверное, этого достаточно. Мы с вами должны понять главное. Наше отношение к ребенку во время анальной стадии развития либидо имеет огромное значение для будущего. Если мы, родители, ведем себя в этот период неправильно, *то ребенок делает следующий шаг к поиску источника удовольствия вне собственного тела. Психика фиксирует следующую, вытесненную в бессознательное, неудовлетворенную потребность.*

Прием наркотиков может стать регрессом к анальной форме получения удовольствия.

3. Третья стадия развития сексуальности называется **фаллической**. Протекает она где-то в промежутке от двух с половиной до четырех лет. Это период, в который мальчик начинает обращать внимание на существование у себя пениса, а девочка — клитора.

Мальчик впервые в жизни начинает играть собственным пенисом. Маленький ребенок начинает ощущать удовольствие от раздражения своих половых органов. Происходит это, конечно, не только во время игр с половыми органами в ванной или туалете — во время бега, ходьбы, танцев, спортивных упражнений ребенок начинает чув-

42

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ствовать приятные ощущения от трения половых органов об одежду. Это возраст формирования приятных ощущений от прикосновения к половым органам.

Как мы, родители, обращаемся с ребенком во время становления фаллической стадии?

Во-первых, мы все время заняты. Детская беготня и суета нам жутко мешают. Мы пытаемся *ограничить активность ребенка*, пытаемся его усадить, сделать так, *чтобы он меньше двигался*.

Во-вторых, мы категорически запрещаем ребенку играть с собственными половыми органами. Если мальчик играет с пенисом в ванне у нас на глазах, мы категорически возражаем и стараемся его отвлечь. Если нам кажется, что он что-то неприличное делает рукой в кармане, то мы вытаскиваем его руку из кармана и опять-таки мешаем ему.

В результате у ребенка впервые начинает формироваться мысль о том, что его собственные половые органы — нечто запретное, что контактировать с ними нельзя.

Наверное, вы уже поняли, что удовольствия, недополученные в детстве, человек любой ценой будет пытаться получить в более зрелом возрасте. 90% наркоманов-мальчиков в анкетах напишут о себе, что до приема наркотика они были злостными онанистами.

Кроме того, крайне важно понимать необходимость движения и спорта как одной из основ ксуального становления.

В четыре-пять лет дети переживают знамени-"й эдипов комплекс (мальчики) и комплекс

Электры (девочки). Так как книжка, которую вы читаете, не является психоаналитической, и за подробностями мы отсылаем вас к любым психоаналитическим источникам. В любом и! них эти комплексы описаны подробно. Здес] мы хотим сказать только одно: эдипов комп лекс, то есть влюбленность маленького ребен) ка в мать и его ревность к отцу (комплекс Элек тры у девочек — все то же самое, с точность» до наоборот), является нормальной и необходим мой стадией созревания полового чувства.

В первую очередь для того, чтобы в процесс» прохождения этого комплекса у мужчины сфор мировались мужские качества характера (а и женщины, естественно, женские), детям необходД димо, чтобы их семья была полной. Факт остад ется фактом: чуть ли не половина лечившихся w нас наркоманов и токсикоманов являются деть-Д ми из неполных семей. Во многих случаях даж< при сохранении семьи отношения в ней был1 абсолютно формальными, и отец по той ил1 иной причине (начиная от чрезмерной занятос-И ти и кончая пьянством) никакого участия в вос-И питании ребенка не принимал.

•

Очень часто максимальное участие отца в вос-Я питании — это окрики и угрозы. В результате) прохождение эдипова комплекса искажается. Ре- бенок слишком сильно идентифицирует себя с матерью, он старается психологически слиться с ней, быть максимально похожим на нее. В нем начинает недоставать мужской половины, и это — та самая половина, которая психологически связана с **активностью и ответственностью-**

44

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Более того, когда отец редко появляется дома и все время только наказывает, такое его поведение вызывает первичный страх сексуальной несостоятельности у ребенка, так как запрещаются любые формы проявления активности.

Мы не можем предпринять здесь попытки глубинного анализа, скажем лишь, что неправильное прохождение эдипова комплекса ведет к скрытой гомосексуальности. В результате такого воспитания откровенная боязнь сексуальных отношений, страх оказаться «плохим» мужчиной будет звучать в анкетах 20% мальчиков-наркоманов. Они напишут, что девочки нужны

им «для порядка», «потому, что так принято», «для психологической поддержки». Обратите внимание, вообще-то должно быть наоборот: мальчик должен психологически поддерживать девочку.

4. В возрасте от трех до пяти лет протекает следующая стадия развития либидо, которая называется стадией **нарциссизма**. Этот этап развития чувственности, по сути, является этапом самолюбования. Разглядывание себя в зеркале, поглаживание самого себя, рассматривание собственной одежды доставляет ребенку максимальное чувственное удовольствие.

Практически самолюбование является чуть ли не единственным разрешенным родителями видом сексуальной активности в нашей культу-Ре. Разглядывать себя в зеркале можно сколько угодно. Мы разрешаем ребенку даже рассматривать его половые органы, только бы он не тро- "т их руками.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Складывается следующая ситуация: все предыдущие виды чувственного удовольствия ребенку получать было запрещено, а вот любоваться самим собой неожиданно стало можно. Поел» постоянного запрета на удовольствие ребено! вдруг получает на них разрешение. В бессознательной сфере ребенка фиксируется примерно следующая мысль: удовольствие можно получать] только любясь собой, но так как при этом нельзя себя ласкать, его источник лежит где-то вне тела: в зеркале, в воде ванны и т. д.

В этом возрасте получение удовольствия от изучения самого себя и самолюбования имеет еще одно неявное следствие. Ребенок четырех-пяти лет начинает чувствовать себя личностью, отдельной от окружающего мира. Весь внешний мир начинает восприниматься им как источник получения удовольствия, которым он может управлять. Фрейд называл это ощущение ощущением детского всемогущества.

Поощряя только этот вид детской сексуальной активности, мы косвенно подтверждаем, что ребенок прав. У многих наших детей на всю жизнь остается ощущение, что он, ребенок, является центром вселенной, а окружающий мир существует только для того, чтобы доставлять ему удовольствие.

Необходимо отметить еще одну особенность этого периода. Удовольствие от самолюбования или от прикосновения к самому себе — это удовольствие, которое человек может получить *немедленно*, то есть в тот самый момент, когда ребенку это захотелось. Точно так же ребенок в

46

нарциссическом возрасте *немедленно* может удовлетворить свою потребность в ласке и поддержке родителей.

Регрессия (возврат) чувства телесного удовольствия к нарциссической стадии, а это *единственный вид полового поведения ребенка, который одобряется и поддерживается родителями*, будет и в более взрослом возрасте связан с желанием получить удовольствие немедленно, как это было возможно в раннем детстве.

Целью поведения наркомана является *немедленное* получение удовлетворения. Наши пациенты напишут в своих анкетах, что не верят в будущее, что главное — не задумываться о завтрашнем дне, потому что страшно и вообще ни к чему.

Фактически наркоман боится *даже собственного успеха*. Один из них написал: «Если завтра мне улыбнется удача и я выиграю в какую-нибудь лотерею кучу денег, то послезавтра деньги все равно кончатся, и все опять будет плохо...»

Большинство наркоманов фактически делают все возможное и невозможное, чтобы снизить вероятность собственной удачи. Самое главное для них — *не чувствовать разочарования* и связанной с ним ответственности. Они интересуются только теми видами деятельности, которые приносят *немедленное, сиюминутное* удовольствие.

Желание получить немедленное удовлетворение появится у будущего наркомана и в отношениях с другими людьми. Он будет пытаться *манипулировать* ими для того, чтобы получить

мгновенный результат. Например, наркоман не будет прямо просить о помощи, моральной или материальной поддержке, обещая что-то взамен. Он будет симулировать тяжкое или не очень тяжкое заболевание, для того чтобы помощь пришла к нему немедленно и как бы сама по себе, без затраты усилий с его стороны, так же, как она приходила в детстве.

Родителям очень трудно понять разницу между способами получения удовольствия у наркомана и нормального человека. Дело в том, что удовольствие у взрослого тесно связано с действительностью и количеством затраченных на получение удовольствия усилий. Мы получаем тем больше удовольствия, чем больше труда мы затратили на его получение. Для коллекционеру самая дорогая марка не та, которую он дорожкой купил, а та, которую дольше всего искал. Подлинное сексуальное наслаждение мужчина получает от женщины, расположения которой он добивался долго и трудно.

В жизни нормального человека точно так же, как и в сексе, должен действовать принцип — чем сильнее напряжение (труд, поиск), тем сильнее расслабление (удовлетворение от полученного результата). Этот принцип действует повсюду, кроме нарциссического самолюбования. Во время этой стадии полового развития получение удовлетворения не требует напряжения и затраты усилий.

Наркотик — это способ получения удовольствия без затраты усилий. Здесь, как и в раннем детстве, не действует сексуальный принцип напря-

48

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

жения и расслабления. Даже сам процесс поиска наркотического вещества для наркомана является частью опьянения, «кайфа», и частью немаловажной. Очень многие наши пациенты со стажем говорят, что сам наркотик перестал доставлять удовольствие, он нужен только для того, чтобы жить нормально.

Как это ни странно, больше всего им нравится «мутить». Этим словечком ребята называют процесс добычи денег на наркотик и поиск самого наркотического вещества. Этот процесс, по сути, не является трудным. Он состоит из привычного манипулирования окружающими, чаще всего родителями,

демонстрацией себя наркотической тусовке и самолюбования. Исходя из того, что написано выше, этот процесс является нарциссическим от начала до конца.

Мы, родители, поощряя только одну стадию формирования телесного удовольствия и поддерживая ее значимость на протяжении всей дальнейшей жизни молодого человека, формируем нарциссическую, паразитарную позицию личности. Нужно ли еще раз объяснять, что при столкновении с реальностью такая личность будет искать любые возможные способы бегства от нее и источников получения дополнительного удовольствия вне тела.

Когда больной наркоманией или алкоголизмом напишет в анкете, что он принимает наркотики, потому что его никто не понимает, что °н никому не нужен, а это *напишут практический все наши пациенты*, эти строки будут означать

только одно. Он воспитан как Нарцисс, с *ощ[щ]ением собственной исключительности, с бесс[б]зательной убежденностью, что мир вокруг и о[о]кружающие его люди существуют для того, чтоб[б] доставлять ему сиюминутное удовольствие.* Ест[е]ственно, окружающая реальность и люди не х[х]отят понимать и признавать такую позицию ли[л]чности.

Окружающая среда будет сопротивляться не принесет ребенку ожидаемого непрерывн[н]ого удовольствия и только удовольствия. Одн[о] лишь продавцы наркотиков, зная эти особенности его личности, будут поддакивать ему, убеждать его в том, что он самый лучший, что все остальные люди его просто не принимают. В результате самовлюбленный Нарцисс, в отличие от греческого мифа, в нашей реальности начнет прием наркотиков, для того чтобы сох[о]хранить детское ощущение своего всемогущества и исключительности.

5. Возраст ребенка примерно с четырех-пяти до восьми-девяти лет Фрейд называл **латентны**м (скрытым) периодом в развитии чувственны[х] удовольствий. Основные интересы этого возраста направлены на сравнение полов, на изучени[е] строения собственного тела и тел окружающим ребенка людей, в первую очередь родителей. Это тот самый возраст, в котором ребенок начинает подглядывать за родителями по ночам, интересоваться происходящим в туалете и в ванной комнате.

О влиянии этого периода на дальнейшую судьбу развития телесных удовольствий личное-

50

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

написаны целые тома. Здесь мы хотим отметить лишь следующее:

во-первых, родители чаще всего запрещают маленьким мальчикам и девочкам рассматривать друг Друга и тем более трогать и изучать лиц противоположного пола при совместных играх, например на пляже;

во-вторых, наши дети если и видят родителей обнаженными, то, как правило, далеко не в самом эстетически привлекательном виде.

Большая часть мам просто не задумывается о том, что для подрастающего сына она — объект чувственного влечения. Впечатления, оставленные ее поведением в этом возрасте, станут для подрастающего мужчины бессознательной моделью

всех женщин, которых он будет встречать на своем пути. Если мамин (или папин) вид отвратителен, а те сцены, которые ребенку удалось подсмотреть, выглядят неестественно, то отношение к сексу и к противоположному полу как к чему-то грязновато-отталкивающему может сохраниться на всю жизнь. При таком поведении родителей может произойти и другое. Маленький ребенок может сделать вывод, что на свете существует только один пол или что его пол гораздо привлекательнее и интереснее, чем пол противоположный. Именно так может формироваться то, что мы называем гомосексуализмом.

6. Несмотря на любые трудности, к десяти годам центром телесного удовольствия становятся половые органы. Период обнаружения ре-

бенком того факта, что максимальное удовольствие доставляет прикосновение к половым органам, Фрейд называл **генитальным**.

Это возраст *нормального* детского онанизма.

Наше пуританское отношение к онанизму общеизвестно. Но мы в своей практике сталкивались с абсолютно чудовищными случаями. 3-Д 4% наших пациентов написали в своих анкетах что родители, борясь с онанизмом, натирали мальчику ладони горчицей и перцем. Многим ребята, вспоминая детство, рассказывали, что им привязывали руки к спинке кровати на ночь.

Такое поведение родителей препятствует развитию нормальной сексуальности и провоцирует развитие сексуальных комплексов.

Родители как бы объявили ребенку, что его половые органы — вещь запретная и неприличная, точно такая же, по сути, какой раньше был фекалии. *У ребенка появляется твердое убеждение что половые органы нельзя использовать для получения удовольствия, нужно искать **другие** пути.*

7. В одиннадцати-семнадцатилетнем возрасте ребенок проходит «нормальный подростковый» или **пубертатный**, период сексуального развития. Все предыдущие телесные удовольствия должны превратиться в нормальное гетеросексуальное половое поведение.

Однако и в этот период мы совершаем не только ошибки, о которых мы поговорим ниже, но и абсолютно не хотим учитывать важности сексуального становления личности.

Вся наша культура до самого недавнего времени при негативном отношении к гомосексуа-

52

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Дизму фактически была направлена на поощрение гомосексуального поведения. Например, в гости на праздники и дни рождения наши дети приглашают друзей только своего пола. Родители все время подчеркивают во время бесед необходимость мужских и женских «междусобойчиков», как бы говоря, что подлинное доверие и отдых возможны только в мужской (женской) компании.

Мы не будем описывать всех сексуальных проблем, которые встают на пути нормального сексуального становления

подростка, иначе эта книжка превратится в психоаналитическую монографию. Приведем лишь наиболее распространенные ответы подростков.

Всем нашим пациентам, в стандартном интервью, мы задаем один и тот же вопрос: «Что такое секс для вас, это *необходимость* или *потребность*!»

100% девочек и до 50% мальчиков (!) отвечают: «Секс — это не очень приятная необходимость», «Я занимаюсь сексом потому, что так надо моему мальчику (девочке)».

Особенно поразительны такие ответы у мальчиков. Ведь они — активная половина пары, их половое чувство созревает самостоятельно. Половое чувство у девочки в норме развивается постепенно, пробуждаясь вместе с возникновением половых контактов и в зависимости от них.

При описании собственно чувства удовольствия, кайфа, получаемого от наркотиков, большинство наших пациентов рассказывают не о

"-s

психологических ощущениях (приподнятом настроении, приятных фантазиях и т. д., что характерно для описаний американских подростков), а об ощущениях чисто физиологическом по сути, близких к сексуальным. Вдумайтесь например, в такой рассказ:

«Главное в героине — тепло. Оно разливаеэ по телу. Тебя прямо распирает изнутри: рук ноги, соски как будто набухают, ко всему прятно прикасаться. Потом мышцы расслабляю ся, вдоль по телу пробегает теплая волна... ст новится спокойно».

90% наших пациентов описывают, что гла] ное удовольствие от различных наркотиков -*тепло, ощущение набухания частей тела и пост дующее расслабление*. Причем похожие описали дают даже ребята, употребляющие не героин, наркотики, которые таких ощущений теоретически вызывать не должны («винт», экстази марихуана и т. д.). Обратите внимание! Такие описания как бы повторяют ощущения, ког о рые должен испытывать человек во время полового акта.

Итак, в результате нашего воспитания в бессознательной сфере психики многих наших дете! возникает внутренний конфликт: гетеросексуаль-ные половые отношения не слишком приятны, гомосексуальные — преступны и запретны. Отсутствие культуры и умения, получать *телесное удовольствие* приводит подростка к поиску источника физиологического, чувственного наслаждения **вне тела, вне нормальных сексуальных отношений**.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

54

НЕМНОГО БИОЛОГИИ

Авторы этой книги принадлежат к числу лю-яей которые считают, что не существует некоего'единого заболевания, которое называется «наркомания».

Мы думаем, что прием наркотиков, как и любые другие формы зависимого поведения, является способом психологической защиты личности при столкновении ее бессознательных желаний и стремлений с реальностями внешнего мира.

Так как психологические проблемы существуют у любого человека, то никакой единой теории, до конца объясняющей склонность личности к употреблению наркотиков какими-либо

наследственными или молекулярными механизмами, существовать не может.

Таких теорий за столетие изучения наркотиков и наркоманов существовало много, но все они остались недоказанными и сохранились лишь как гипотезы-предположения.

Биологические теории последних десятилетий связывают склонность к формированию зависимости от наркотических веществ с дефицитом так называемых *эндорфинов*, или эндогенных Морфинов. Эндогенные морфины — это вещества, оказывающие на организм действие, аналогичное опиатам, получаемым при переработке опиумного мака.

Они представляют собой молекулы, состоящие из цепочки аминокислот со сложной пространственной структурой. В нервной системе человека они отвечают за тонкую регуляцию

рвных импульсов. Изменения, которые происходят в человеческой психике при их недостатке, достаточно сложны для описания. Но подобные изменения будут похожи на симптомы в период отмены наркотика у опиоидных зависимых. В первую очередь эти изменения *Оу* связаны с *психической нестабильностью*: склонностью к перепадам настроения, раздражительностью, неустойчивостью эмоций и поведением в целом.

Количество эндогенных морфинов может снижаться по самым разным причинам, независимо от наркотиков. При любом из органических заболеваний нервной системы (травме, нарушении мозгового кровообращения, различных воспалительных процессах в мозговых оболочках, болезнях, связанных с отравляющим воздействием токсических (ядовитых) веществ) количество эндогенных морфинов в нервных клетках будет понижаться.

Человек при таких заболеваниях становится эмоционально и поведенчески нестабильным. В состоянии раздражительности, бессонницы, внезапных перепадов настроения больному трудно жить в обществе, трудно адаптироваться к требованиям окружающей среды. Он стремится найти какие-то внешние вещества-регуляторы - лекарства, которые будут облегчать его нервную деятельность.

К таким психоактивным веществам (наркотики, алкоголь, успокоительные средства) человек, страдающий органическими заболеваниями нервной системы, привыкает гораздо быстрее, чем

56

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

человек, ими не страдающий. У него быстрее развивается зависимость от них.

Кстати, относительно недавно голландским исследователем Мартином Куйманом было доказано, что аналогичные биологические изменения мозга, связанные со снижением количества эндогенных морфинов, могут появляться в результате хронических, длительно действующих стрессовых ситуаций. В экспериментах на крысах было показано, что в случае изоляции детенышей от родителей и старших родственников (у человека это соответствует нехватке родительского внимания и общения) уровень эндогенных

морфинов также понижается.

Большинство наркотиков, алкоголь и многие психоактивные вещества способны понизить активность опиатных рецепторов нервной клетки. Это специальные участки на поверхности нервной клетки, к которым «причаливают» эндогенные морфины для выполнения своей регулирующей роли. Тем самым временно увеличивается потребность нервной клетки в эндорфинах. Таким способом и формируется у человека зависимость от многих психоактивных веществ.

Так что все, что вы прочли в психологической части книги, постепенно получает и свое биологическое подтверждение. И здесь становится очевидным, что наибольшая опасность попасть ^в зависимость от тех или иных химических веществ появляется у человека, который *уже страдает органическим повреждением нервной системы и (или) одновременно находится в состоянии хронического стресса.*

Человек с органическим заболеванием нервной системы будет хуже других переносить любую психологическую нагрузку. В том числе и все проблемы развития личности, описанные в психологической части этой главы, он будет переживать гораздо более остро и болезненно. Его восприятие мира *будет трагичнее* по сравнению с окружающими людьми.

Важно понимать, что органические повреждения нервной системы человека приводят к психической нестабильности. Психическая *нестабильность увеличивает вероятность* того, что человек прибегнет к тем или иным психоактивным веществам, которые ему будет предлагать его окружение. И делает он это не для получения удовольствия, а для *лечения собственной избыточной реакции на стресс*.

Такие люди, например, употребляют алкоголь не для того, чтобы поднять себе настроение в компании. Они ищут повода или пьющую компанию для того, чтобы «вылечить» себе самому избыточное психическое и мышечное напряжение, снять готовую выплеснуться через край агрессию. Они лечат пьянством собственную повышенную возбудимость, совмещенную с неуверенностью в себе.

Точно таким же «лекарством» для молодого поколения стали наркотики.

Только в наши дни становится понятно, что долгие десятилетия мы жили и по-прежнему живем в стране, в которой отдельная человеческая жизнь не представляла собой никакой ценности, не говоря уже о проблемах «несуществу-

58

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ющей» человеческой души. Теперь мы знаем, что страна находится практически на грани экологической катастрофы. В каком бы регионе России мы ни жили, мы не знаем, каким воздухом дышим, чем отравили воздух окружающие наш дом предприятия. Мы не знаем, какие химические соединения мы пьем вместе с водой и проглатываем вместе с пищей. Мы знаем только одно: в результате воздействия огромного количества химических факторов в нашей стране рождается все больше и больше психически неполноценных детей.

Дело в том, что вся совокупность практически неконтролируемых загрязняющих веществ особенно сильно воздействует на мозг находящегося в утробе матери ребенка.

Беременные женщины в нашей стране дышат тем же воздухом, едят ту же пищу, подвергаются тому же повышенному уровню радиации, что и окружающие их люди.

Оказывается, мозг реагирует на огромную массу разнообразных вредных факторов довольно стандартным образом. В нервной системе нарушается правильное течение окислительно-восстановительных процессов. Говоря еще проще, мозг начинает не совсем правильно дышать: он меньше усваивает кислород, с помощью которого синтезируются энергетические молекулы.

Такое состояние мозга ребенка возникает в Результате почти любого неблагоприятного течения беременности и хода самих родов. Возникающее вследствие этих процессов состояние мозга в педиатрии принято называть минимальной

церебральной дисфункцией. Такая дисфункция и есть минимальное, проявляющееся вместе с рождением ребенка органическое повреждение нервной системы.

Суть проявлений такой минимальной церебральной дисфункции заключается в том, что отдельные участки мозга во время беременности лишаются правильного поступления кислорода. В этих зонах мозга образуются как бы микроскопические рубчики, на которых «спотыкается» нервный импульс.

Именно результатом существования минимальной церебральной дисфункции объясняется повышенная возбудимость, мышечный гипертонус, плохой сон и аппетит, избыточная плаксивость огромного количества грудных детей в нашей стране. Дело в том, что с точки зрения самой нервной системы минимальная церебральная дисфункция обуславливает склонность нервной клетки к внезапным реакциям, что приводит к снижению порога судорожной готовности организма.

Эти явления распространены настолько широко, что уже воспринимаются педиатрами как вариант нормы. Во всяком случае, родителям обычно говорится, что такие явления нормальны и пройдут сами, по мере развития ребенка.

С одной стороны, это действительно так. По мере роста человеческого мозга его способность адаптироваться к внутренним и внешним вредным воздействиям будет возрастать. И в большинстве случаев мозг со временем действительно

60

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

преодолеет свою склонность к судорожным реакциям.

С другой стороны, характеристики мозга, приобретенные в ходе беременности и родов, будут сопровождать его всю жизнь. «Архитектурный план» нервной системы, заложенный наследственностью, беременностью и самим процессом родов, уже не изменится никогда.

Ранние детские проявления судорожных синдромов через некоторое время пройдут. Однако последствиями существования минимальной церебральной дисфункции могут быть различные задержки и нарушения интеллектуального развития, порой не бросающиеся в глаза и поэтому не обращающие на себя внимание ни врачей, ни родителей. И

кроме того, существует целый ряд невротических расстройств, которые у наших детей тоже считаются нормой: все та же повышенная возбудимость и эмоциональная чувствительность, несвойственная возрасту агрессивность и нарушения сна. Ребенок, а затем и подросток с минимальной церебральной дисфункцией очень быстро устает, не по возрасту недостаточно может 'осредоточиться, проявляет склонность к депрессиям, страхам, которые, с точки зрения родителей, не имеют под собой никаких оснований.

Кроме того, не надо забывать, что мозг ребенка развивается в условиях постоянного действия все тех же отравляющих веществ и все Увеличивающегося количества стрессов. В ПОДРОСТКОВОМ возрасте к стрессам развития и семейным проблемам добавляется непрерывный стресс сегодняшней окружающей реальности.

Вы уже поняли, что мозг ребенка с минимальной церебральной дисфункцией работает так же, как мозг с любой другой органической патологией, названной выше. Наверное, наши читатели уже сопоставили описание симптомов с особенностями роста своих собственных детей. Результат сравнения получился невеселый.

Вследствие обследования нервной системы наших пациентов и анализа истории их жизни в раннем детском возрасте выявлено, что до 95% будущих наркоманов появилось на свет с явлениями той самой минимальной церебральной дисфункции.

К сожалению, это относится не только к наркоманам. Педиатры считают, что до 70% всех наших детей появляется на свет с той или иной степенью нарушения развития центральной нервной системы. Нам хочется отметить, что минимальная церебральная дисфункция — не психическое заболевание. Это действительно мозг нормального человека, некоторое нарушение деятельности которого заставляет нервную систему срабатывать «рывками», «судорогами», «спазмами». Такие органические расстройства нервной деятельности служат не только почвой для приема тех или иных психоактивных веществ, они в конечном итоге являются почвой для детской преступности, для роста числа детских самоубийств, уходов из дома и вообще неадекватных форм поведения.

Мы с вами должны понимать, что живем в стране, в которой психическая неполноценность практически *превращается в норму*.

62

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Стрессам, как и любой психической нагрузке, напряжениям, тревоге и депрессии, в нашей жизни, в сущности, противостоит один-единственный механизм — это удовольствие.

Вдумайтесь, с понятием удовольствия в нашей душевной жизни сопряжены любые моменты, во время которых нам удастся расслабиться и отключиться от тягот реальной жизни. Мы получаем удовольствие, когда просто ложимся на диван для того, чтобы почитать книжку или посмотреть телевизор. Мы с удовольствием играем в футбол или занимаемся другим видом спорта;

секс является одним из высших видов человеческого удовольствия.

Существуют биологические гипотезы, которые объясняют употребление наркотиков сниженной от рождения способностью к получению удовольствия.

Наиболее распространенная точка зрения заключается в том, что человек испытывает трудности с получением удовольствия потому, что у него нарушен синтез одного из медиаторов (веществ, проводящих импульс между нервными клетками) в центральной нервной системе. Это химическое вещество называется дофамином, а сформулировал гипотезу склонности к наркотикам как дофа-миновой недостаточности известный американский исследователь Алан Лешнер.

Предполагается, что в нервных клетках основания головного мозга существует сложная структура (фактически это многомерная цепочка равных клеток), которая называется у специалистов по нейрофизиологии «дорожкой обменного

удовольствия». В этой цепочке клеток дофам] служит химическим передатчиком нервного и пульса.

Когда мы вкусно едим, занимаемся сексом или любимым делом, количество дофамина в этой зоне мозга естественным образом повышается.

Конечно, дофамин в нервной системе играет и массу других ролей. Например, он участвует в регуляции двигательной активности человека, и общеизвестная болезнь Паркинсона вызывается резким дефицитом дофамина. Недостаток дофамина играет свою роль при возникновении депрессий и других более серьезных психических заболеваний.

Лешнер считает дофамин ключевым веществом в формировании зависимости от любых химических веществ. Алкоголь, никотин и наркотики вызывают повышение содержания дофамина в районе «дорожки обменного удовольствия».

Сначала прием любого психоактивного вещества увеличивает количество дофамина, но через некоторое время результат становится прямо противоположный: общий синтез дофамина в нервной системе уменьшается, и для того, чтобы довести содержание дофамина в головном мозгу хотя бы до нормального, необходим повторный прием наркотика.

Именно поэтому, после того как человек попал в зависимость от наркотиков, он через некоторое время начинает принимать наркотик не ради удовольствия, а для того, чтобы избежать депрессии, боли, подавленности и т. д., то есть

64

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

просто для того, чтобы чувствовать себя нормально.

Надо сказать, что вокруг дофаминовой гипотезы существует масса ни на чем не основанных спекуляций. Никакие хирургические вмешательства в районе «дорожки обменного удовольствия» (фактически в зоне базальных ядер головного мозга) невозможны. Малейшее вмешательство в деятельность этой зоны центральной нервной системы может вызвать тяжелейшие и трудно предсказуемые психические заболевания. Врач может использовать лишь корректную помощь человеческому обмену веществ, предназначенную для облегчения синтеза дофамина (смотрите под-главы «Антидепрессанты», «Метаболическая терапия»).

Более того, сам А. Лешнер в своих работах неоднократно подчеркивает, что только коррекции обмена дофамина недостаточно. Наркомания — это сложное состояние мозга, которое имеет психологические, социальные и биологические аспекты. Справиться с этим заболеванием врач может только учитывая все эти аспекты одновременно.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАШИ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ НАРКОТИКАМИ?

Недавно (1997 г.) в Центре профилактики Наркомании среди молодежи города Санкт-Петербурга были проведены исследования, пока-завшие, в каком возрасте и как получают дети

знания о наркотиках. Разрозненный московский опыт полностью подтверждает эти данные. Мы позволили себе добавить к ним некоторые элементы собственных наблюдений,

Десять—двенадцать лет **Я**

Ребят интересует все, что связано с наркотиками — их действие, как их принимают. О жутких последствиях употребления если и слышали (большинство из них говорят, что никогда не слышали), то всерьез эти сведения не воспринимают. Сами наркотики пока не пробовали, с наркоманами знакомы единицы (о таком знакомстве рассказывают с гордостью). Знания отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.

Необходимо отметить, что это *возраст появления любопытства* к наркотикам, возраст подражания и формирования «моды». В этом возрасте школьники начинают играть «в наркоманов» и интересоваться видеофильмами о борьбе с наркомафией. Частое и практически всегда непрофессиональное обсуждение проблемы наркотиков средствами массовой информации (в первую очередь на телевидении) по большей части дает прямо противоположный эффект — усиливает любопытство к наркотикам и наркоманам.

Надо сказать, что по данным американских исследователей дети начинают эксперименты с приемом наркотиков с десятилетнего возраста. В нашей стране это прерогатива следующей возрастной группы.

66

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Двенадцать—четырнадцать лет

Основной интерес у ребят вызывает возможность употребления «легких» наркотиков — марихуана наркотиком не считается. О существовании глобальной проблемы задумываются лишь некоторые; пробовали наркотик немногие — из любопытства; *знакомы с потребителями и распространителями практически все.*

О наркотиках знают много — из опыта знакомых или по рассказам. Многие сведения недостоверны, информации об отрицательных сторонах действия наркотиков практически нет. Опасность употребления сильно недооценивается. Разговаривают о наркотиках только между собой (это

«страшная тайна» для взрослых, следовательно — органическая часть молодежной культуры).

Для многих подростков это возраст первого знакомства с наркотиками. Чаще всего это пробы вдыхания растворителей или прием под влиянием сверстников каких-либо таблетированных психоактивных препаратов.

Четырнадцать—шестнадцать лет

По отношению к наркотикам формируются **три группы:**

1. Употребляющие и сочувствующие — интересуются вопросами, связанными со снижением риска при употреблении наркотиков. Не верят в привыкание. Употребление наркотиков считается признаком независимости и крутости. Среди чле-

нов этой группы много ребят, являющихся лидерами по характеру.

2. Радикальные противники — «сам никогда не буду и не дам гибнуть другу». Многие из членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности.

3. Группа, не определившая своего отношения к наркотикам. Значительная ее часть может начать употребление под влиянием друзей. В основном в этой группе находятся ребята, относящиеся к проблеме наркотиков с плохо скрываемым любопытством.

Шестнадцать—восемнадцать лет

Группы сохраняются, но число не определившихся значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках — они детализируются и становятся более объективными. Появляется первая негативная информация (в основном из опыта сверстников, употребляющих «сильные» наркотики).

В группе **употребляющих и сочувствующих** пожинают первые плоды, в связи с этим большой интерес вызывают криминальные последствия употребления и скорость развития процессов, влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие.

Среди **радикальных противников** растет число людей, осознающих необходимость активных действий, направленных на изменение ситуации. Ребята начинают осознавать наркотики, как глобальную проблему.

68

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ЧТО ЖЕ НАМ ДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАШ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?

Эта книжка — не учебник педагогики. Попробуем просто сделать выводы, которые напрашиваются в результате исследования жизни ребят, начавших употребление наркотиков.

1. В человеческой семье кроме чисто бытовых и материальных ценностей должны существовать **иные смыслы**. Таким смыслом может быть религия. Лучше, если это религиозность не одного из членов семьи, а семьи в целом: с семейными праздниками, постами, семейным обсуждением религиозных и

нравственных проблем. Религия — это ощущение праздника и отсутствия смерти.

Таким смыслом может быть музыка, живопись, коллекционирование, спорт. Только спорт не должен быть только отцовским «преступным увлечением», с которым отчаянно борется мама. А коллекционирование, например, изделий из Гжели должно быть не просто накоплением красивеньких штучек на полочке в кухне, а совместным семейным интересом к волшебному фарфору и тем смыслам и символам, которые может сотворить из него человеческий гений.

Если ваша семья не увлечена ничем, кроме коллекционирования денег, то вы должны понимать, что совместное увлечение должно появиться хотя бы ради вашего ребенка.

2. Мы глубоко убеждены, если двое людей приняли решение создать семью и заиметь детей, то это решение разумное. Если разумные

люди приняли разумное решение, то они до.] жны понимать, что такой шаг накладывает на них ответственность. Ответственность за ребенка подразумевает, что семья, несмотря ни на какие конфликты между мамой и папой, практически всегда может избежать развода. По крайней мере, она должна стремиться избегать;

разрыва семейных отношений. Если прежнего чувств между родителями нет, то возможно джентльменское и уважительное отношение друг к другу. Если кому-то из вас для этого придется чем-то пожертвовать, например собственным пьянством, то эта жертва никогда не бывает смертельной. Семья — это территория, на которой не действует самолюбие. Это территория компромисса.

Если вы все-таки развелись, то во имя гармоничного развития собственного ребенка вы обязаны поддерживать нормальные отношения между собой. Ребенок не может быть собственностью кого-то одного из вас.

Дому нужны праздники. Кроме родителей, ребенку нужны люди, которые приходят в гости, любят его, разговаривают с ним. Ребенок должен постоянно чувствовать, что взрослых интересуют его мысли, его маленькие тайны и радости. Мы с вами не имеем права выгонять маленького ребенка из взрослой компании. Он должен чувствовать, что то, о чем говорят взрослые люди, они говорят для всех, включая сюда и его самого. Только тогда, когда ваш ребенок достигнет подросткового возраста, его можно попросить выйти и дать возможность посекретничать.

70

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Главное, ребенок должен ощущать, что вам и приходящим в ваш дом людям интересны его мысли и высказывания. Ребенок не может быть посторонним предметом, существующим для тисканья и сюсюканья.

3. С самого раннего возраста, после того как маленький человечек научился ходить, он должен приучаться отвечать за свои поступки. Конечно, в этом должно быть чувство меры, и мы не призываем наказывать и изолировать ребенка по поводу малейшей провинности. Наказание должно быть реакцией на его поступок, точно так же, как и поощрение. Любую похвалу маленький человечек должен заслужить. С самого раннего

возраста у него в доме должны быть обязанности, обязанности необременительные и соответствующие возрасту. Но он должен знать, например, что игрушки должны быть убраны на место и это будет радовать и маму, и папу.

4. Как только ребенок достиг четырех-пятилет-него возраста, мы уже не сможем изолировать его от информации о том, что окружающие его люди и он сам смертны. Не надо пытаться скрыть этот факт от ребенка. Конечно, маленький ребенок не может принять участия в похоронах близкого родственника. Но о том, что родители участвуют в церемонии прощания, он знать должен.

Вы заранее должны быть готовы к разговору о смерти. Вы должны продумать его и научиться не избегать этой темы. Для того чтобы научиться разговаривать о смерти, вам снова придется обратиться к религии. Вы должны дать ребенку понять, что смерть — это не конец, а начало но-

вого таинственного пути человеческой души. Вы можете воспользоваться для этого православными представлениями о смерти и возрождении, можете восточными — о реинкарнации. Можете даже привлечь псевдонаучные представления, прочитав для этого книгу Р. Моуди «Жизнь после жизни», а если хотите — сюжеты сказок. Но уже при первых разговорах с ребенком о смерти вы *обязаны оставить ему надежду, дать понять, что конца жизни его души не будет*, хотя и его земная жизнь закончится.

Наверное, это самые главные и сложные задачи воспитания, и семья обязана с ними справиться. Если вы не можете сделать этого сами, то вам всегда помогут семейные консультации и психологи-специалисты по семейным отношениям.

Теперь давайте попробуем определить, как нам следует действовать в связи с проблемами, поставленными психоаналитической главой.

5. Для нормального развития биохимии мозга ребенку необходимы новые яркие и острые впечатления. Способов создания таких впечатлений существует бесконечное множество. Начиная от первого в жизни катания на санках или лыжах с горы и заканчивая поездками за границу, незапланированными выездами на природу, походами в театр и т. д. Лучше, чтобы такие впечатления были для ребенка приятным *сюрпризом, неожиданностью*. Тогда ребенок сможет правильно развить свою потребность в новизне и «рискованном» поведении.

6. Вы, наверное, заметили, что все 5 предыдущих пунктов этой главы фактически имеют еще

72

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

одну внутреннюю задачу. *Все они обучают ребенка получению удовольствия*. Нормальное удовольствие — это удовольствие от интеллектуальных и эмоциональных новых впечатлений и от искусства управлять собственным телом и чувствовать его. Разумеется, удовольствию управления собственным телом может научить только физическая активность. Лучше, если маленький ребенок начинает занятия спортом вместе с одним или обоими родителями.

7. Не дожидаясь, пока за нас это сделает школа или другие педагогические организации, мы с вами *обязаны* первый раз

рассказать ребенку о существовании наркотиков и о вреде, который они приносят, в девяти-десятилетнем возрасте. Это непростой разговор. Вы можете построить его так, как считаете нужным. Мы рекомендуем составить вашу беседу из двух *приблизительно равных по длительности* частей. В первой части разговора необходимо рассказать о наркотиках что-нибудь интересное. Например, откуда они взялись, какой эффект имеют и зачем люди их употребляют. А во второй части беседы вы должны рассказать все самое страшное о зависимости, ее последствиях и *ранней смерти от наркотиков*. Помните, что, если вы будете разговаривать об ужасах, связанных с приемом наркотиков, вы не удовлетворите собственное ребенку любопытство и ваша информация не будет иметь эффекта.

Для получения информации о наркотиках вы можете воспользоваться книгами нашей серии. Вы можете даже просто принести их домой. Их можно показать ребенку и... запретить

чи-

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

тать, а потом спрятать где-нибудь в доступном для него месте. Вы сами знаете — тогда уж он их *точно найдет* и прочитает. Именно с этой целью книги нашей серии имеют провоцирующие названия: «Героин», «Марихуана», «Кокаин».

8. Искусственное вскармливание должно рассматриваться только как необходимость, в связи с отсутствием материнского молока. Мать не должна отказываться от кормления грудью до тех пор, пока такая возможность существует.

Разрешайте ребенку сосать пальцы и ладони. Ни в коем случае не наказывайте детей за эту естественную потребность. Не обращайте внимания на сосание пальцев, лучше чаще мойте ребенку руки. Если подросток начал грызть ручки и карандаши, не запрещайте ему этого. Лучше купите специальные западные «трудногрызаемые» пирующие изделия.

9. Приучение ребенка к горшку ни в коем случае не должно сопровождаться криком и наказаниями. Относитесь спокойно к попыткам ребенка прикоснуться к фекалиям или их спрятать. Спокойно объясните, что этого делать нельзя. Через некоторое время он сам прекратит подобные попытки.

10. Маленький ребенок нуждается в элементах агрессивного поведения. Не запрещайте ему проявлять агрессивность. Строго контролируйте ее, но не запрещайте и не наказывайте. Ребенок может играть с агрессивными игрушками — сабелями, пистолетиками и т. д. С помощью игр в войну компенсируется естественная агрессив-

74

ность. Конечно, такие игры нужно контролировать, но не нужно их запрещать.

11. Помните, что ребенок должен интересоваться строением своего тела. Нет ничего плохого в попытке потрогать и поближе рассмотреть в ванне свои гениталии (половые органы), потрогать их. Ни в коем случае не ограничивайте его в этом.

Ребенок должен двигаться столько, сколько он хочет. Чем раньше ребенок начал заниматься каким-либо видом спорта или танцами, тем лучше. Родители могут танцевать и принимать участие в активных играх вместе с ребенком.

Стремитесь как можно раньше отказаться от памперсов. Полностью отказаться от них мы, конечно, не предлагаем — цивилизация берет свое. Но чем меньше времени ребенок стар-

ше полутора лет проводит в памперсах, тем лучше.

12. Отец в семье не может быть только человеком, который кричит и наказывает. У обоих родителей должно хватать времени на ласку и общение. Особенно важно такое гармоничное проявление внимания всеми членами семьи к ребенку до тех пор, пока ему не исполнилось пять лет.

13. В возрасте трех с половиной — пяти лет ребенку не нужно долго крутиться перед зеркалом. Он должен перестать заниматься только собой, и у него должны появиться первые задачи и первые обязанности. Особенно важно, чтобы в этом возрасте маленький человечек привыкал к тому, что он получает поощрение только после того, как

выполнил какое-то действие или поставленную перед ним задачу.

14. Нет ничего зазорного в том, чтобы ребенок видел вас обнаженными. Главное, чтобы та нагота, которую он видит, была красивой и естественной. Западные сексологи рекомендуют например, совместную зарядку всех членов семьи в обнаженном виде. Лучше, если эта зарядка проходит в танцевальном стиле и с музыкой. Чем раньше появится возможность выделить ребенку отдельную комнату, тем лучше.

15. Онанизм, в подавляющем большинстве случаев, абсолютно нормальное явление. Чем больше вы будете на него обращать внимание, тем дольше этот феномен будет продолжаться. Родители имеют право обсуждать проблемы онанизма, если ребенок обратился к ним с вопросом.

16. Насколько это возможно, нужно стараться, чтобы ребенок общался не только с детьми своего пола, но и пола противоположного. Хорошо, если начиная по крайней мере с трехлетнего возраста вы будете приглашать в гости знакомых с детьми-ровесниками противоположного пола или деликатно, ненастойчиво рекомендовать ребенку приглашать на праздники детей противоположного пола.

Что касается проблем, описанных в главе «Немного биологии»: если симптомы повышенной возбудимости, плаксивости, повышенного мышечного тонуса, бессонницы и отсутствия аппетита, трудностей с концентрацией внимания у ребенка первого-второго года жизни не беспоко-

76

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ят вашего участкового педиатра, то они должны беспокоить вас. Посоветуйтесь с другими специалистами. Проведите квалифицированное обследование нервной системы ребенка. Сейчас для этого гораздо больше возможностей, чем было раньше. Потратьте на это силы и время.

Еще один частный совет. Гармоничному развитию мозга очень способствует красивая музыка. Пусть ваш ребенок слушает классическую музыку практически с рождения. Это гораздо более сильнодействующий фактор, чем кажется на первый взгляд. Конечно, эта музыка должна быть негромкой и мелодичной. Сеансы классической музыки помогут нервной системе младенца найти гармоничную связь с окружающим

миром.

КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Прежде всего мы хотим вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и **только** в том случае, *если не какой-то один, а практически все признаки появились в поведении вашего ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку.*

Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дому. Причем эти исчезновения либо просто никак не

мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь, и расспросить о том, где же все-таки находился ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.

2. Он (она) начал очень часто врать. Причем эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем врет он как-то лениво. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо, наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

3. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым вас раньше было не разлить водой?» — ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептать у двери. Появилось очень большое количество таинственных звонков и переговоров по телефону. Причем ваш ребенок практически не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться жаргонные словечки, которые вы можете увидеть в прилагаемом нами словаре.

78

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда вы рассказываете, например, о болезни или неприятностях кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Вообще он изменился, стал по отношению к вам более холодным, недоверчивым, чужим.

5. Он (она) вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.

7. У него (нее) изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

8. У вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако хотя бы редкие попытки незаметно что-то украсть встречаются практически во всех семьях наших пациентов.

9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро уединиться в своей комнате.

\

Еще раз хотим обратить ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках, только если вы твердо уверены, что у вашего ребенка есть признаки по крайней мере восьми из девяти описанных выше изменений поведения.

КАК МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКОЕ НАРКОТИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО ПРИНИМАЛ РЕБЕНОК?

Прежде всего нужно сказать, что все признаки наркотического и лекарственного опьянения относительны. Проявления опьянения тем или иным веществом очень сильно зависят от особенностей нервной системы конкретного человека. Ниже мы попробуем привести самые общие из них. Разбираться в явлениях опьянения более точно — дело врача или эксперта.

Героин и другие опиаты

Употребляются чаще всего инъекционным путем или путем вдыхания. Родители могут находить в доме упаковки от шприцов, вощеные бумажки или фольгу, закопченные столовые ложки.

Признаки проявления опьянения особенно противоречивы, они очень зависят от стажа и принятой дозы. Человек, находящийся под воздействием опиатов, замкнут, погружен в себя, избегает контактов и хочет тишины или, наоборот,

рот, излишне общителен, до навязывания себя другим.

Он может сказать, что пошел спать, но лечь в кровать и погасить в комнате свет боится. Зато может засыпать на ходу, но если к нему в этот момент обратиться — моментально приходит в бодрствующее состояние без каких-либо признаков сонливости. Путает день с ночью, что проявляется в нарушении ритма сна, часто ночью бродит по квартире, а днем спит.

Добродушный и покладистый, он тут же может стать задумчивым и рассеянным. Растягивает слова, но может быть, наоборот, легок в общении, после многочасового занудствования мгновенно превращается в остроумного собеседника. Настроение меняется все время, и эти перемены непредсказуемы.

Во время еды может забыть о том, что у него в руках ложка, и обжечься, однако боли не почувствует.

Кожа бледная, сухая и теплая. **Зрачок узкий** и не расширяется в темноте, отчего снижается острота зрения при вечернем освещении.

На стадии абстиненции (последствие без наркотика) проявляются признаки беспокойства, нервозности, раздражительности и вспыльчивости. Судорожно занимается поисками наркотика, ищет повод уйти из дому.

Легкая форма «ломки» может напоминать обычную простуду. Начинается насморк, озноб, наркоман кутается во все теплое, его может тошнить, болит живот, при тяжелой форме наб-

82

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

.дается рвота и понос. Нарушается сон. Такое состояние может длиться около пяти суток (подробно о «ломках» можно прочитать в нашей книге «Героин»).

Маришуана

Употребляется с помощью курения. Родители могут находить в доме пустые гильзы от папирос, неиспользованный табак, фольгу.

Злоупотребление марихуаной вторгается в жизнь российской молодежи так же быстро, как вода проникает в песок.

По внешним признакам узнать наркомана не составляет труда. При небольших дозах наблюдается излишняя подвижность и активность, он может производить впечатление энергичного человека, быстро принимающего решения, но, увы, '4

практически не отдает себе в них отчета. В разговоре тараторит, словно боится не успеть что-то сказать, речь сбивается, простые мысли поясняются многочисленными фразами и лирическими вступлениями.

В группе людей, принявших наркотик, присутствует цепная реакция: если кому-то одному что-то — смеются все, причем, над чем они смеются, могут не знать сами. Характерна резкая смена настроения на прямо противоположное:

обходительность и покладистость сменяются агрессивностью, ВСПЫЛЬЧИВОСТЬЮ.

Опьянение проявляется повышенным, неуемным аппетитом, словно человек готов поглощать

все съестное, что попадает под руку, и в больших количествах.

Глаза «стеклянные», с расширенными зрачками, иногда кажется, что наркоман смотрит как бы сквозь того, с кем общается, свойственно покраснение губ, сухость во рту.

При употреблении больших доз марихуаны лицо человека становится бледным, зрачки сужаются. Он уходит в себя, стараясь спрятаться от внешнего мира, чувствуя какое-то бессилие. Человек как бы заторможенный, не может сосредоточиться, и получить от него вразумительный ответ, а часто и вообще какой-либо ответ на поставленный вопрос практически невозможно.

Состояние опьянения сменяется абстиненцией, сопровождающейся депрессией, сонливостью со вспышками раздражительности. Может возникнуть бессонница, головокружение, тревога, озноб. Не исключены психозы с галлюцинациями.

Кокаин и другие психостимуляторы

Психостимуляторами являются такие наркотики, как эфедрон, фенамин, экстази, кокаин, первитин.

Кокаин вдыхают через нос, первитин — вводят только с помощью уколов. Родители могут находить самодельные трубочки из фольги или вощенной бумаги, упаковки от шприцов. Подросток, находящийся под воздействием психостимуляторов, кажется очень оживленным,

84

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

двигается резко и порывисто, все поступки совершаются им быстро. Его словно постоянно несет куда-то неведомая сила, ему трудно усидеть на месте, он постоянно в движении, деятелен, причем эта деятельность может не иметь никакой практической цели, например, наркоман может взяться разбирать новый телевизор, потом собирать его обратно, потом снова разбирать. Он не может придерживаться какого-либо постоянства в делах и мыслях, поэтому может браться за многое и все бросает.

Говорить с таким человеком трудно, так как что-то его опять будет «звать вперед», он будет не в состоянии обсуждать одну тему, его мысли будут перебивать одна другую, и если высказываться он еще сможет, то слушать — ни за что. Ему трудно быть

пассивным, пусть даже слушателем, трудно находиться наедине с собой, не отвлекая себя чем-то. Он может внезапно задумать какую-нибудь поездку и торопиться в дорогу, но скоро бросит и это занятие и все равно никуда не уедет. Он похож на теннисный мячик, по которому кто-то постоянно хлопает ракеткой, заставляя его прыгать с места на место, не давая покоя и постоянства хоть в чем-то. При этом, находясь в стадии опьянения, он может сутками не спать.

Зрачки его расширены, кожный покров сухой, пульс учащенный.

На стадии абстиненции наступают пассивность и раздражительность. Депрессия смешивается с тревогой. Общая подавленность. Движения неуверенные, координация нарушена. У наркома-

нов с большим стажем возможна мания преследования.

Наблюдается бледность кожи, потливость, понос, практически постоянно учащенный пульс.

Экстази, если и не действует так же быстро как инъекционные препараты, при регулярном употреблении приводит к спадам в настроении, снижению интеллекта и появлению галлюцинаций на стадии абстиненции.

У принимающих эфедрон может быть гладкий, отечный, густокрасный язык.

Галлюциногены

Галлюциногены (LSD, ксилобицин, меска-лин) — самые «загадочные» и трудно распознаваемые вещества. Эти наркотики помещают под язык до рассасывания. Родители могут находить мелкие квадратики вощенной бумаги.

Подобные вещества считаются наркотиками, изменяющими сознание в мистическую сторону, а «трудными» потому, что признаки их употребления очень похожи на аспекты поведения людей, которых окружающие считают людьми со странностями. Они видят в обычных предметах что-то, мимо чего проходят все остальные.

Обычные цвета для них приобретают насыщенность, глубину и «серебристость». Их может тронуть изгиб травинки у дороги, в которой они видят мистическую скульптуру, подростки могут застыть и часами любоваться растением. Они могут воспринимать в опьянении неоду-

86

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

шевленные предметы как живые существа и пытаться разговаривать с ними.

Движения замедленные, плавные. Ребята в опьянении замкнуты, часто что-то невнятное бормочут себе под нос. Могут разговаривать сами с собой, размахивая при этом руками. На внешние раздражители, например на окрики, реагируют замедленно, неохотно. К ним очень трудно «достучаться», чтобы получить ответ на вопрос.

Их слишком и, можно сказать, всецело занимают мистические проблемы мироздания, отчего они кидаются то в философию, то в религию, и представляют собой идеальный материал для различных сект. Они заняты поиском способа проникновения в иные миры с целью обретения более комфортного,

осмысленного духовного существования. Они считают, что основная масса людей их никогда не поймет, и часто сторонятся всех и вся. Темп речи и мышление, как правило, замедленны.

Растворители

К ним относятся ацетон, бензин и другие, растворители входят в состав клеев, например «БФ-2», Момент». Злоупотребление ими встречается, 1К правило, в раннем подростковом возрасте, с шнадцати до четырнадцати—пятнадцати лет. отя эти вещества не являются наркотическими, 4токсикация ими чем-то напоминает алкоголь-зе опьянение. Глаза при таком опьянении мут-ые, речь невнятная, смазанная, походка шаткая.

А. ДАНИЛИН, И. ДАНИЛИНА

У подростка наблюдается повышенная и подчеркнутая эмоциональность, громкая речь, вызывающее, порой агрессивное поведение, до постоянного желания драки. От него, при отсутствии запаха алкоголя, исходит слабый запах растворителя. Кожа у таких «наркоманов», как правило, серовато-землистого оттенка, лицо отечно, волосы постепенно становятся ломкими.

Систематическое употребление бытовых растворителей приводит к отставанию в умственном развитии, что сказывается на успеваемости и поведении. Эти изменения происходят динамически, а не скачками, так что близким трудно заметить происходящие с подростком изменения, которые могут быть и начальной стадией психического заболевания.

Успокоительные препараты

На свете существует огромное количество успокоительных препаратов с самыми разнообразными свойствами (часть из них мы описываем в главе «Лечение»). Подавляющее большинство таких препаратов при приеме их не в терапевтических, а в больших дозах может вызывать оглушающее, растормаживающее или, наоборот, тормозящее действие.

Почти любые такие препараты, попавшие в руки подростку, могут быть использованы им для достижения состояния опьянения.

Конкретные признаки опьянения будут зависеть от того, каким именно препаратом пытался

88

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

себя одурманить ребенок. Описать их все в небольшой книжке невозможно. Мы приводим только самые общие признаки лекарственного опьянения, вызванного успокоительными средствами.

В больших дозах интоксикация проявляется снижением способности к восприятию внешнего мира, неадекватном поведении, снижением мыслительных способностей. Решения принимаются бездумно. Возможны вспышки злобы и агрессивного поведения. Координация движений нарушена, как при сильном алкогольном опьянении, сильное головокружение, отсутствие концентрации внимания. Речь излишне эмоциональная, порой неразборчивая. Зрачки расширены. Кожа бледная, повышена частота пульса. Состояние опьянения

длится до четырех часов.

Затем наступает вторая фаза — вялость и сон. Сон тяжелый, с затрудненным дыханием.

Стадия абстиненции сопровождается сильной слабостью, головной болью, обильной потливостью. Появляются тошнота, головокружение, дрожь во всем теле, «выкручивающие» боли в суставах, бессонница, тревога за собственную жизнь.

Наиболее опасными являются возможность угнетения дыхания при передозировке и большая вероятность появления эпилептических припадков при выходе из опьянения.

В этом разделе мы хотим упомянуть также о *холинолитиках*, не относящихся к успокоительным препаратам в строго медицинском смысле этого слова.

Холинолитики — это лекарства, которые используются в медицине для лечения тяжелого неврологического заболевания паркинсонизма. Их применяют также для коррекции побочных действий психиатрических препаратов — нейро-лептиков.

Читатель, наверное, поймет, по какой причине мы не приводим конкретные названия этих препаратов.

Прием больших доз холинолитиков вызывает своеобразное опьянение с резкой расторможенностью эмоций. Подросток резко возбужден, выражение его глаз «стеклянное», остановившееся. Речь быстрая и невнятная. Кожные покровы сухие, иногда горячие. Опьянение продолжается четыре—шесть часов и, как правило, сопровождается многочисленными галлюцинациями, чаще всего устрашающего содержания. Ребенок мечется по комнате, что-то бормочет или кричит, видит каких-то людей вокруг себя или в окне. Помните, в состоянии опьянения холинолитиками под воздействием галлюцинаций подросток способен на агрессивные действия и самоубийство.

В случае, если приведенные нами изменения в поведении подростка сопровождаются периодически возникающими состояниями опьянения, похожими на описанные в этой главе, то ваши подозрения не напрасны.

Если это продолжает повторяться, вы обязаны провести **первый разговор**. Такой разговор должен быть абсолютно спокойным, но жест-

90

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ким. В ходе беседы вы должны предъявить сыну (дочери) все ваши подозрения и претензии.

К такому разговору родители должны тщательно подготовиться. Лучше записать для себя на листе бумаги все происходившее с указанием дат. Такая систематичность необходима, так как она сразу даст понять вашему ребенку, что шутки кончились — его контролируют и все, что с ним происходит, не остается для родителей незамеченным.

Наиболее вероятно, что результатом первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков.

Если это так, то вы должны предпринять более действенный шаг. Необходимо сказать примерно следующее: «Я тебе верю, но ты должен понимать, что наркоманов вокруг слишком много.

Для того чтобы нас убедить в нашей неправоте и успокоить, ты должен пройти экспертизу. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы не правы, то мы с радостью извинимся за наши подозрения».

Пройти экспертизу можно двумя путями.

Во-первых, можно обратиться в отдел наркологических экспертиз вашего районного или областного наркологического диспансера. В Москве этим занимается городской отдел наркологических экспертиз, находящийся в наркологической клинической больнице номер 17. Такая экспертиза может быть анонимной или нет, по вашему желанию.

Во-вторых, предприятие «Прогрессивные биомедицинские технологии» выпускает диагности-

ческие экспресс-тесты для выявления наркотия в моче. Ими легко пользоваться в домашних условиях. Разработаны экспресс-тесты как для отдельных наркотиков, так и для больших групп веществ, вызывающих зависимость.

Проверка их точности в условиях наркологической больницы показала, что вероятность определения с их помощью наркотических веществ и их остатков в человеческой моче превышает 90%. Если два-три повторных анализа будут положительными, это абсолютно точно покажет что ваш ребенок употребляет наркотики. Экспресс-тесты стоят недорого, практически любая семья может позволить себе их приобрести. Подробные правила пользования ими имеются в прилагаемой к тесту инструкции.

Сегодня экспресс-тесты можно купить в любой аптеке. Вы можете обратиться также непосредственно на выпускающее их предприятие. Телефон предприятия указан в прилагаемом нами справочнике (см. приложения).

Важно, чтобы любая экспертиза, включая сюда и домашнюю, была проведена в течение суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.

КАКИМ ОБРАЗОМ ДЕТИ ДОСТАЮТ ДЕНЬГИ НА НАРКОТИК?

Родители очень часто спрашивают нас: «Наркотики очень дорогие, как же он достает на них деньги? Ведь мы практически не даем ему денег на карманные расходы».

Действительно, героиновому наркоману, например, необходимо 200 рублей в день для того, чтобы приобрести хотя бы одну дозу.

Деньги эти добываются несколькими, отнюдь не сложными путями.

- *Перепродажа.* В наркотической среде этому методу обучаются почти сразу. Покупаешь «кассету», отсыпашешь из нее немного порошка, потом досыпашешь туда какой-нибудь гадости, а потом «разбодяженный» таким образом порошок кому-нибудь продаешь. Лучше всего кому-нибудь новенькому. Если ты завербовал несколько новеньких, то у тебя появляется своя цепочка. В этой цепочке молодой человек работает поставщиком наркотика и кроме получения бесплатной дозы для себя может заработать какие-то деньги. Надо отметить, что в результате таких разбавлений на улицах Москвы практически

HEB03-
93

можно обнаружить «кассеты» с героином, в которых самого героина содержалось бы больше 4-10%.

- *Воровство.* Воровать обычно начинают у родителей. Деньги стараются воровать из пачек потолще, чтобы это было не так заметно. Самое удивительное, что очень часто родители действительно не замечают систематических пропаж небольших денежных сумм. Один из наших пациентов рассказывал, что он в течение трех лет воровал у отца доллары, и только когда украденная сумма перевалила за 3 тысячи, отец обратил на это внимание. У посторонних наркоманы воруют достаточно редко, только если подворачивается случай. Чаще всего такие кражи совершаются если не в собственном доме, то в домах родственников и друзей.

- *Манипулирование.* В этой группе мы объединяем ряд простейших форм поведения, направленных на то, чтобы выманить у родных и близких деньги на наркотики, не прибегая к воровству.

1. *Шантаж* — выпрашивание денег под предлогом того, что случилось что-то страшное или с самим подростком, или с его друзьями. Молодые люди рассказывают родителям и близким о том, что кто-то заболел, что какого-то неизвестного родителям приятеля посадят в тюрьму, а для того, чтобы ваш ребенок мог помочь, срочно нужны деньги. Самый частый прием шантажа — рассказ о собственных долгах и угрозах для жизни самого наркомана, связанных с этими долгами. Род-94

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ственникам никогда не удастся увидеть человека, у которого сын якобы занял деньги. В некоторых семьях шантаж вообще не мотивируется. Подростку удастся добиться результата, просто не разговаривая с родителями и лежа на диване с трагическим выражением лица. Срабатывает модель «если ты не дашь мне денег — я больше не буду с тобой разговаривать и ничего тебе не скажу». Если в результате такого поведения деньги получены, то узнать, для чего они нужны, не удастся никогда.

2. *«Динамо-машина»* — стратегия поведения направлена на то, чтобы выпросить деньги с помощью невыполняемых обещаний. «Я сдам экзамен, но мне нужно 500 рублей», «я буду ждкий день убирать квартиру, но мне сегодня жны деньги», «я поздравлю бабушку с днем , зждения, но мне нужно для этого 500 рублей» и т. д. Родители в большинстве

случаев не контролируют выполнение обещаний. Их успокаивают слова-обещания сами по себе. Проще всего подростку добиться таким образом денег от родителя или знакомого противоположного пола. Папы легче верят обещаниям дочек, а мамы — сыновей.

Крутят «динамо» девочки и на улицах. Симпатичной девушке, кокетничая, проще выпросить деньги у незнакомого мужчины или попытаться совершить что-то вроде сексуальной аферы, пообещав интимную близость и выпросив задаток.

3. *Игра на понижение* — тактика поведения, направленная на выпрашивание маленьких денежных сумм под предлогом необходимости

большой суммы. «Мама, мне срочно необходимо 100 долларов, у меня девушка заболела, мне нужно купить лекарства... Ну, не можешь дать 100 долларов, дай 100 рублей...» Мысль о том, что большую сумму денег отдавать не нужно, приносит родителям и знакомым облегчение, и они легко и *даже не интересуясь, зачем ребенку нужны эти деньги*, отдают маленькую сумму, которая достаточна наркоману для приобретения очередной дозы.

4. *Разделяй и властвуй*. Чаще всего истории, которые подростки рассказывают родителям с целью получить у них деньги, подразделяются на истории для пап и истории для мам. Польщенные «доверием» ребенка мама и папа не рассказывают друг другу о доверенных им «тайнах» и выданных ребенку деньгах. Если муж и жена найдут время и пообщаются друг с другом на тему, кто и когда давал ребенку деньги, то им будет легче понять, откуда берутся деньги на наркотики. Если ребенок использует метод шантажа, то он «обижается» сначала на одного из родителей, если результат не получен, начинает «обижаться» на другого. • *Проституция и откровенное вымогательство*. Встречаются, но не слишком часто. Девочки начинают заниматься проституцией чаще всего на поздних стадиях развития наркомании, когда теряют обаяние и привлекательность, что не позволяет им «крутить динамо». Мальчики начинают выпрашивать деньги на сигареты или на билет в метро также только тогда, когда другие формы добычи денег перестают быть эффективными.

В ЧЕМ СОСТОЯТ НАШИ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ?

Заблуждение 1. *Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.*

Наркомания действительно одна из самых страшных болезней. Но больны не вы, а ваш ребенок. Ваша же задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть к вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь молчание — знак согласия.

Во-вторых, тем самым вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним, не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью.

В-третьих, возможно, вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. Ведь у ваших друзей и

родственников тоже есть дети и в их семью может прийти такое же горе.

В-четвертых, именно к этим близким вам людям ваш ребенок, скорее всего, может под любым благовидным предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача — поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное — не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

Заблуждение 2. Мы сами виноваты в том, что наш ребенок стал наркоманом. Значит, мы его таким воспитали.

Вы уже прочли в этой книге главу о том, что необходимо делать, чтобы подрастающий ребенок не употреблял наркотики. Это особенно важно, если в семье растет младший сын или дочь. Возможно, в их воспитании вам удастся избежать повторения собственных ошибок.

Но не забывайте, что проблема сейчас состоит не в том, кто виноват, а в том, что делать.

Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрируйте все свои помыслы и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка и не откладываете их на потом.

Ни в коем случае не пытайтесь взвалить на себя всю ответственность за употребление наркотиков. Ведь это только поможет вашему ребенку в очередной раз скинуть тяжесть пробле-

98

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

мы на ваши плечи, а он и так в этом достаточно преуспел и научился вами манипулировать.

Главное, что вам необходимо сделать, — изменить отношение к своему ребенку.

Первое, следует понять, что ваш ребенок — взрослый человек и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения вашего поведения это обозначает, что за принятое им решение и последствия отвечает он сам.

Первый раз попробовав наркотики, он не посоветовался с вами,

а стало быть, предал вас и то, чему вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех учебниках наркологии мира, во всех руководствах для родителей ваш первый шаг называется лишение опеки. Еще раз нам хочется повторить: главным принципом вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять шпрички, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получали от вас: никаких денег на мелкие расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухода за девушкой. А если у молодого чело-

века уже есть своя семья — никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги — это их деньги. Даже ценой истерики немедленно дайте понять, что это не так.

Заблуждение 3. *Мой ребенок, употребляя наркотики, пал так низко, что должен быть за это жестоко наказан.*

«Не судите, да не судимы будете». Не пытайтесь переделать вашего ребенка сразу. Ведь вам самим наверняка не нравится, когда кто-то насильно старается переделать вас.

Обратите внимание на то, что, как только вы узнали о пристрастии ребенка, ваши отношения превратились в непрерывный скандал. Вы припоминаете ему все его проступки и промахи за всю жизнь. Можем смело утверждать, что наказывать человека сразу за все невозможно и абсолютно бессмысленно.

Другое дело, что вам придется разработать определенный набор правил его поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными и ни при каких обстоятельствах не подвергаться никаким изменениям. Он должен знать, что на каждый его неверный шаг незамедлительно последует ваш ответ.

Угрозы же и наказания в этой ситуации очень часто оказываются малоэффективными. Поскольку обстановка в доме накаляется, то ребенок будет стараться как можно больше времени проводить вне дома, а значит, в своей привычной компании.

100

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Заблуждение 4. *Если мой ребенок, давая многочисленные обещания, все равно срывается, то это ужасно и является для меня катастрофой.*

Катастрофой для вас может быть только одно состояние — состояние, в котором вы не способны реально оценить сложившуюся ситуацию и выработать новые стратегии собственного поведения.

В семье наркомана должны существовать правила поведения не только для него, но и для всех остальных членов семьи.

Существует также несколько главных правил поведения родителей:

1. Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Вы — взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на истерики. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Поймите, что беда, которая стряслась в вашей семье, поправима, если вы сможете отнестись к ней так же, как вы относились к другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

2. *Никогда не поддавайтесь на шантаж.* А шантажа в вашей жизни ожидается много:

«если вы купите мне «мерседес», то мне будет чем заняться и я брошу колоться», «если ты не дашь мне 500 долларов и я не отдам долги, то меня убьют», «если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ван-

ной». И даже «если меня бросит любимая Маша, то я все равно буду колотиться».

На все эти «если..., то» может следовать один спокойный ответ: «нет».

«Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотики, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

«Иди в ванную и кончай там жизнь самоубийством. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой».

«Ты сам наплевал Маше в душу, отношения с ней будешь выяснять тоже сам. Хотя мы думаем, что Маша тебя любит и, если ты прекратишь колотиться, она сможет все понять и простить».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который шантажирует таким образом, крайне редко способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на ваших глазах, чтобы вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от вас желаемого результата.

3. Не занудствуйте.

Подросток, а наркоман даже старше двадцати лет по своим душевным качествам все равно остается мальчишкой, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разго-

102

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

воры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только прямо обратный эффект.

4. Поменьше говорите, побольше делайте. Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать его в больницу принудительно», «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% информации, содержащейся в ваших нравоучительных беседах.

Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не

выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Зато, если вы найдете в себе силы совершить такой поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

Заблуждение 5. *Поскольку мне известны многие печальные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями, как гепатит и СПИД, то я должен быть очень озабочен этим, постоянно размышлять и концентрироваться на возможности таких последствий.*

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме довести сведения о последствиях употребления наркотиков до сво-

его ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой информационной «войны», у вас нет. Только постарайтесь, чтобы разговор не превратился в нравоучительную лекцию.

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцом и в какой компании он колет. Вам остается лишь надеяться, что ваша информационная «война»;

увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за здоровье вашего ребенка лежит полностью на нем.

Конечно же степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно высока. Но, постоянно думая о таких возможных последствиях, вы вгоняете себя в состояние хронического стресса. Чем больше вы об этом думаете, тем больше вы пугаетесь. Получается замкнутый круг. Более того, постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и... они обязательно находят и догоняют нас.

Чем бояться «на всякий случай», заранее, лучше попробуйте проанализировать те изменения в личности вашего ребенка, которые уже произошли, понять их причины и последствия. Не думайте постоянно о том, что может произойти, — ведь это может и не случиться.

104

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Заблуждение 6. *Я не могу не зависеть от собственного ребенка. Родители должны жить его жизнью и его проблемами.*

Если вы согласны с данным утверждением, то вы сами уже нуждаетесь в лечении. Врачи и психологи называют это состояние созависимостью. 93% родителей наркоманов (особенно матери), не прошедших курса психотерапии и тренинговых групп под руководством психолога-практика, страдают от созависимости. О том, что это такое, мы подробно поговорим в следующей главе.

Здесь же мы хотели бы дать лишь главную практическую

рекомендацию по построению нормальных семейных отношений.

Безусловно, невозможно не видеть страданий собственного ребенка и не реагировать на них эмоционально, не сочувствовать и не сопереживать. Но обратите внимание, как искусно ваш ребенок научился использовать ваше эмоциональное состояние в собственных целях. Мы уже говорили, что все наркоманы совершенно виртуозно манипулируют собственными родителями.

Задумайтесь, ведь вы практически отказались от собственной жизни и собственных интересов. Когда вы переступаете порог дома, вы полностью зависите от того, в каком состоянии и настроении находится ваш ребенок. Более того, вы даже обвиняетесь на других членов семьи, если им удастся сохранить хотя бы частицу своего собственного мира, найти в семье свою «экологическую нишу». Вы же первые обвиняете их в бесчувственности и безразличии. Вы насильно втягиваете других членов семьи в состояние созависимости.

Что же можно сделать?

Необходимо четко провести грань между вашей жизнью и жизнью ребенка, между своими и его интересами, а главное, между своей и его мерой и степенью ответственности за происходящее в семье.

Дайте право другим членам семьи (особенно если это другие дети) возможность жить своей жизнью. Не противодействуйте их желанию не вмешиваться в проблемы наркомана.

Уделяйте другим членам семьи не меньше внимания, чем ребенку, употребляющему наркотики. Нам известны случаи, когда и второй ребенок в семье начинал употреблять наркотики, называя при этом главной причиной борьбу за внимание, поддержку и сочувствие родителей. «Ему все, а меня просто никто не замечает, как будто у меня нет своих проблем». «Я все время слышу, что я такой благополучный и поэтому бессердечный. Ведь брату так плохо, а я все время лезу и пристаю к маме с какой-то ерундой». В ответ на это второй ребенок как бы бросает семье вызов: «Хотите не ерунду, получите...»

Если вам не удастся выполнить эти рекомендации самостоятельно, обратитесь сами к врачу-психотерапевту.

Заблуждение 7. У меня нет больше сил бороться с наркотиками, я не знаю, как мне справиться с этой ситуацией.

Любой человек, даже самый сильный и успешный, имеет право на минуты слабости и отчаяния. Ведь абсолютно сильных людей не бывает. Это

106

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

иллюзия. У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов, так как ваша эмоциональная жизнь как бы постоянно накалена добела.

Правило 1. Обязательно дайте себе возможность расслабиться.

Это может быть встреча с друзьями, которые в курсе проблемы и способны вас морально и эмоционально поддержать. Пойдите в театр и на концерт. Наконец, просто поезжайте за город или в отпуск. Помните, что вы тоже имеете право на отдых от непрерывной борьбы.

Правило 2. Никогда не забывайте, что это не вы боретесь с наркотиками, а ваш ребенок.

И ответственность за эту борьбу должна полностью лежать на нем. Ваша же задача заключается лишь в том, чтобы эмоционально поддерживать его только в том случае, когда он предпринимает реальные шаги к выздоровлению. А ведь это скорее положительные, чем отрицательные эмоции.

Правило 3. Разрешите вашему ребенку попробовать прекратить прием наркотиков самостоятельно.

Если ваш ребенок впервые признался вам, что он употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью в одиночку. Вы должны понимать, что если он употребляет героин, то это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из

телефонов доверия либо встретиться с врачом-наркологом и посоветоваться о том, как вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

Правило 4. Не боритесь в одиночку. Помогите ребенку найти лечащего врача.

Это единственное «одолжение», которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приеме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросе доверия или недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, все ваши действия, о которых мы говорили раньше, должны иметь своей целью визит к специалисту. Врач — это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные советы по вашему поведению вместо тех общих, которые приводим мы.

Если вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь превратить свое общение с ним в длительное. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

Заблуждение 8. Мой ребенок испортил себе всю жизнь. Он у же никогда не сможет быть нормальным человеком.

Прошрое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь, но оно порой имеет не только негативные, но и положительные последствия.

108

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Любой подросток пытается найти собственное «я» и свое место в жизни. Именно в процессе этого поиска ваш ребенок и совершил ошибку, заменив при этом поиск реального «я» поиском «я» наркотического. Он пошел по самому легкому для себя пути. Может быть, он просто еще не научился бороться с трудностями. В любом случае в процессе избавления от наркотической зависимости трудностей и соблазнов на его пути окажется еще предостаточно. И если он сможет их преодолеть, то это и станет первым взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг.

К сожалению, он учится на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих. Но это не дает вам права лишать его

надежды на будущее.

Очень часто своим недоверием и постоянными подозрениями вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков.

Помните! Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков.

Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно, о работе, учебе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты бывшие грехи вашего сына или дочери вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить. Учтите, даже упоминание наркотика в негативном смысле вызывает воспоминание о нем. А непрерывные морали на

эту тему могут вызвать только обострение желания принять наркотик. Любое излишнее напоминание работает как словесный якорь, как спусковой крючок, запускающий цепочку воспоминаний и провоцирующий желание того приятного состояния, которое достигалось при помощи наркотика.

Заблуждение 9. Безусловно, существует какой-то определенный, точный, верный и совершенный способ избавления от наркотиков. Моя проблема заключается в том, что я никак не могу его найти.

Ваш ребенок — уникальная личность, не похожая на других, впрочем, как и любой другой человек.

Наркомания болезнь особая, во многом не похожая на другие. Это *сначала болезнь характера*, а потом уже болезнь тела. Ее лечение протекает *одновременно с перевоспитанием личности*.

Безусловно, существуют определенные закономерности развития личности в подростковом периоде. Безусловно, существуют определенные типы личности, к которым в большей или, меньшей степени принадлежит ваш ребенок, а следовательно, и определенные правила построения ваших отношений. Безусловно, существуют различные виды семьи, в которых и ваша модель семейной жизни нашла свое отражение. Безусловно, существуют основные медицинские и психотерапевтические школы и направления лечения, которые могут помочь именно вашему ребенку. Учтите, что далеко не всегда самое

но

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

дорогостоящее лечение и есть самое лучшее. Часто бывает прямо наоборот.

В последующих главах мы поможем вам разобраться в этапах, способах и видах лечения. Главное, вы должны принять в качестве руководства к действию то, что стратегию достижения желаемого результата вам все равно придется выстраивать самому, такому, как вы есть, с вашим конкретным ребенком. Универсальных решений любой проблемы не существует. Решение всегда конкретно в каждой конкретной ситуации и всегда строго индивидуально.

Следовательно, вспомните Карнеги, вам нужно научиться «перестать беспокоиться и начать жить». А это значит, что,

прочитав следующие главы, вы должны выработать собственную стратегию поведения и начать воплощать ее на практике. Еще ничего не потеряно, но многое действительно зависит от вас.

Нам бы только хотелось предостеречь вас от еще одной ошибки родителей, часто возникающей в процессе лечения.

Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики.

Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных бурях и перепадах погоды у бывшего наркомана бывают симптомы, очень похожие на прием наркотика, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с вашим ребенком и послушайте его мнение. Ваши обвинения дол-

жны иметь под собой очень серьезные основания. Если и вы, и врач считаете, что пациент возобновил прием наркотика, особенно героина, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь или мочу на экспертизу.

Итак, если, осознав собственные заблуждения и ошибки, вы готовы анализировать свою семейную ситуацию и искать свой индивидуальный способ лечения ребенка, давайте приступим к этому процессу.

ПРОБЛЕМА СОЗАВИСИМОСТИ И ТИПЫ СЕМЬИ

Созависимостью называются психологические особенности взаимоотношений между наркоманом и одним (чаще матерью) или обоими родителями, вызывающие резкие травмирующие изменения в психологическом состоянии последних, меняющие структуру их личности и препятствующие не только эффективному разрешению конфликтной ситуации в семье, но и самому процессу лечения.

Вопросы созависимости пока еще не нашли должного отражения в отечественной медицинской и психологической литературе, поэтому мы благодарны доктору медицинских наук профессору Ю.В. Валентику, материалы лекций которого используются в данной главе.

Модели созависимого поведения

Парадоксально, но психологически родители оказываются втянуты в процесс употребления наркотиков. Вся их семейная жизнь неизбежно

из

крутится вокруг цикла приема наркотиков ре-синуТоидГ как бы -
вно Двигается",

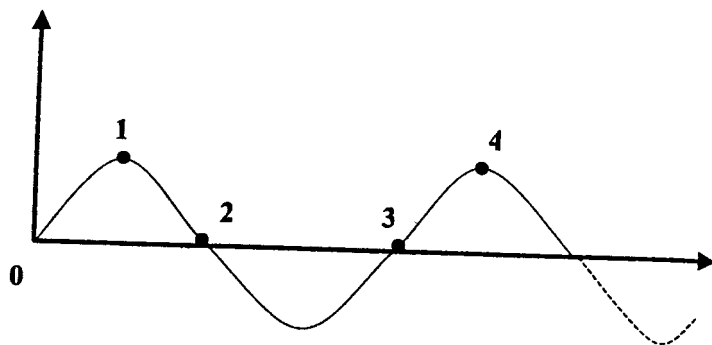


Рис. 1

1. Семейную созависимость проще всего описать по балльной системе. Стороны как бы подсчитывают количество положительных и отрицательных баллов и оценок, набранных в процессе употребления наркотиков.

Рассмотрим этот процесс подробнее. Стадия 0-1, представленная на рисунке, — это отрезок времени, проходящий от момента возникновения тяги у наркомана, через процедуру поиска наркотика, до итоговой точки 1 — момента его употребления и получения кайфа.

Стадия 1-2 охватывает период ломок героино-вого наркомана и является крайне болезненной, как для него самого, так и для его родителей.

В ходе этих двух стадий наркоман как бы набирает определенное количество отрицательных баллов и оценок, за которые вы потом потребуете от него расплаты.

1)4

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Чем чаще ваш ребенок употребляет наркотики, тем спокойнее вы с каждым разом относитесь к данному периоду. Это конечно же не истинный покой. Но, с одной стороны, вы постепенно начинаете осознавать, что не можете помешать ребенку употреблять наркотики. Разговаривать же с ним в таком состоянии абсолютно бесполезно, все равно что биться о глухую стену. С другой стороны, у вас уже нет тех внутренних эмоциональных сил, чтобы реагировать на эту ситуацию в двадцать пятый раз так же бурно, как и в первый. Просто у вас включаются механизмы психологической защиты. Вы начинаете понимать, что не способны выдерживать такой накал страстей постоянно, и ждете только одного, чтобы этот этап

поскорее закончился. Вы уже внутренне предвкушаете наступление следующего периода — периода расплаты.

Наконец, вы дождались наступления точки 2 (см. рис. 1). Это момент, когда все вовлеченные стороны как бы подсчитывают нанесенный ущерб. Это точка определенной радости, за которой следует светлый промежуток. Именно в период от точки 2 до точки 3 вы выдвигаете ребенку свои требования, с которыми он в нормальном состоянии не может не считаться.

Он соглашается со всеми выдвинутыми вами обвинениями, готов расплачиваться за все, совершенное ранее, и даже обещает лечиться. Он как бы набирает необходимое количество положительных баллов и оценок, чтобы компенсировать собственный срыв и загладить его последствия.

Вы тоже не можете не радоваться наступлению этого этапа. Ведь именно в этот период вы получаете компенсацию за все свои предыдущие тревоги и страдания. Это пик вашей эмоциональной близости с ребенком, период, ради которого вы были готовы терпеть все его выходки, период, когда у вас вновь появляется надежда.

В глубине души вы прекрасно знаете, что обманываете себя, просто в этот момент так хочется верить в то, что все самое страшное позади. Но очень немногим родителям удастся в двадцать пятый раз искренне обмануть самих себя. Чем дольше длится эта семейная идиллия, тем почему-то тревожнее вам становится. Ведь вы приближаетесь к точке 3, которая точно такая же, как точка 0. Да, вы не ошиблись: за ней вновь последует точка 4, такая же, как точка 1. Все опять повторится сначала. Вы это уже знаете, просто боитесь себе в этом признаться, но вы внутренне уже ждете начала следующего витка и сменяющего его нового светлого промежутка.

Теперь о самой страшной ошибке, к сожалению неизбежной в семьях, где отношения строятся по принципу созависимости.

Вы, сами того не осознавая, подталкиваете ребенка к повторному употреблению наркотиков. Описанная нами выше система функционирования семьи в условиях созависимости достаточно сбалансирована и стабильна. Уберите фазу, связанную с употреблением наркотиков и набором ребенком отрицательных баллов, и из вашей жизни исчезнет «светлый промежуток».

116

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Представьте себе, что ребенок перестал употреблять наркотики, а следовательно, и перестал стремиться к выполнению всех ваших требований, к заглаживанию собственной вины перед вами. Он стал обычным нормальным подростком со своими проблемами и неизбежными «острыми углами». На сознательном уровне вы, казалось бы, должны быть на седьмом небе от счастья. Но в глубинах нашего «я» существует еще и бессознательный уровень, который неизбежно пытается поддержать функционирование привычной семейной схемы.

Как только исчезнут наркотики, вы все равно найдете, за что упрекнуть собственного ребенка. Возникнут новые семейные

конфликты, обострятся взаимные претензии. Вы припомните ему дни и годы жизни, которые он отравил вам и которые уже невозможно вернуть. Вы даже снова можете припомнить ему наркотики. Вы сделаете все, чтобы получить потерянную компенсацию в виде «светлого промежутка». Тем самым простейшим выходом для вашего ребенка станет повторное употребление наркотиков.

Получается замкнутый круг. Нет, вы не монстр. Просто законы функционирования и поддержания стабильности в системе под названием «семья» сильнее вашего «я».

Для того чтобы прервать этот порочный круг, необходимо избавиться от созависимости. В конце этой главы мы дадим некоторые практические рекомендации. Но если вы недостаточно готовы к серьезной самостоятельной внутренней работе, к беспристрастному анализу собственной семейной

модели, вам потребуется профессиональная помощь врача-психотерапевта или психолога.

2. В семье с созависимостью всегда нарушено распределение ролей и распределение ответственности.

Мы уже говорили, что ваш ребенок очень редко берет ответственность за собственную болезнь и свои поступки на себя. Он эгоист и стремится свалить на вас всю тяжесть ответственности и вины за происходящее.

Ведь вы добровольно приняли на себя ответственность за:

осуществление контроля над процессом употребления наркотиков и состоянием здоровья ребенка;

выбор круга его желательных и сомнительных друзей;

подсчет денег, оставшихся в семейном бюджете после очередного срыва, и их распределение;

прослушивание телефонных звонков и отслеживание существующих связей;

раздачу долгов кредиторам;

график работы или учебы, способы проведения досуга и многое, многое другое.

Вы видите, каким важным звеном является ваша личность в жизни вашего ребенка и, что самое страшное, вы замешаны в процессе употребления наркотиков. Чем сильнее вы стремитесь исключить наркотики из его жизни, тем сильнее он пытается их сохранить. Ведь вы помните из курса физики, что сила действия равна силе противодействия. Вы взвалили на себя ответственность за жизнь без наркотиков, оста-

118

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

пив ему лишь одно — продолжить употреблять наркотики, чтобы все ваши усилия не пропали даром.

Ваш ребенок может даже прибегнуть к упрекам типа «если бы ты, мама, не расплатилась с барыгами, мне бы не дали в кредит следующую дозу». Он может также использовать откровенный и неприкрытый шантаж, рассчитанный на ваши родительские чувства: «меня, конечно, уже не было бы в живых, но зато вы с папой так бы не страдали и жили счастливо».

А теперь давайте представим себе парадоксальную ситуацию. Вы добровольно выходите из этой системы и слагаете с себя всю ответственность за происходящее. Проще всего на какое-то

время уехать, исчезнув из жизни собственного ребенка.

Уверены, что многие родители побоятся это сделать, руководствуясь принципом «он же без меня совсем пропадет». На самом же деле вы боитесь передачи ответственности, но, к сожалению, другого способа избавления от созависимости у вас нет.

Ведь если убрать из всех звеньев процесса наркотизации ваше «я», то привычная, годами отработанная и отшлифованная вашим ребенком система рухнет. Безусловно, он может найти следующего козла отпущения, чтобы взвалить всю ответственность на него. Но уверяем вас, желающих окажется немного. Скорее всего, их круг для вас совершенно очевиден, ведь вы полностью контролируете данную ситуацию. Найдите способы вывести и их из игры. Только так вы

сможете попытаться снять с себя взваленные на вас полномочия и переложить ответственность на его собственные «хрупкие плечи».

Данный выход не панацея в борьбе с употреблением вашим ребенком наркотиков, но это уже 50% успеха. Поскольку вы отказываете ему в столь выгодной для него и привычной созависимости, лишая его тем самым главной точки опоры. Может быть, он впервые в жизни задумается, что же ему делать дальше.

Он продолжает с большим или меньшим успехом отвечать лишь за свое наркотическое «я». Как ни жестоко это прозвучит, но своим присутствием и участием вы сами не даете ему разобраться в своем истинном «я» — «я» без наркотиков. Тем самым вы мешаете его внутреннему взрослению и саморазвитию. Не сомневаемся, что вы это делаете из самых благих побуждений. Остановитесь и задумайтесь о последствиях!

3. В рамках обсуждаемой нами проблемы тип созависимости, обозначаемый как «взаимный договор», встречается гораздо реже, чем предыдущие два типа, поскольку он больше распространен среди супругов, чем среди детей и родителей. На наш взгляд, он актуален только в неполных семьях, где ребенка, чаще всего сына, воспитывает одна мать, а сам ребенок занимает не только собственную позицию, но и отчасти позицию главы семьи и кормильца. Ведь он единственный мужчина в семье, он должен и привык заботиться о матери, особенно если она много работает, занята целый день и очень устает.

120

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Это — тип созависимости по принципу сговора. «Ты, ребенок-наркоман, выполняешь все привычные обязанности по дому, а я закрываю глаза на твои наркотики. Ничего не произошло. Все идет как обычно».

К сожалению, этот тип созависимости тоже недолговечен и малопродуктивен, так как ребенок очень часто просто не в состоянии выполнять свои привычные обязанности. Как только договор нарушается, ситуация взрывается и выходит из-под контроля.

4. Следующий тип созависимости называется «параллельным существованием». Родители и ребенок делают вид, что каждый живет своей жизнью, и в проблемы друг друга абсолютно не

вмешиваются. Такие отношения возможны в дистанцированных семьях, в которых четко соблюдаются условия отдельного, автономного проживания. Члены семьи живут как в общежитии. У них существует только одна общая задача — не выносить сор из избы.

В семьях, где ребенок болен наркоманией, выработанные годами правила поведения не могут долго сохраняться. Наркоман больше не способен жить «параллельно», так как в период тяги он перевозбужден и действует окружающим на нервы. Когда же дело доходит до откровенного воровства или начинается «ломка», наркоман не способен сохранять «параллельные» отношения, а родители возмущены настолько, что забывают о своей автономии и резко вторгаются в жизнь ребенка.

Данная модель созависимости нередко приводит к тяжелым криминальным последствиям.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Влияние созависимого поведения на личность родителей

До сих пор мы обсуждали влияние созависимого поведения на ребенка-наркомана и ситуацию в семье.

Теперь же мы хотели бы привлечь ваше внимание к другой стороне этой проблемы, а именно к тому, какие катастрофические последствия имеет данный тип поведения для вас самих.

Не удивимся, если многие родители просто пропустят этот раздел, ведь они купили эту книжку для того, чтобы спасти собственного ребенка, а не для того, чтобы заботиться о себе. Остановитесь! Прочтите этот раздел до конца! Ведь от того, как вы относитесь к себе, зависит то, как к вам будет относиться ваш ребенок. Невозможно полюбить и понять другого, не полюбив и не поняв самого себя.

Давайте же подумаем, что созависимость делает с вами.

7. *Как вы теряете собственное «я».* Может быть, вы и сами обратили внимание, а может быть, вам говорили близкие люди, что отношения с ребенком очень изменили вас, что вы стали совсем другим человеком.

Что бы вы ни делали, ваши мысли постоянно возвращаются к нему. Что бы вы ни говорили, вы задумываетесь над тем, что ответит он. Вы потеряли свои интересы, а следовательно, и многих друзей, ведь вам теперь не до них. Вы не можете сосредоточиться на работе, потому что вас мучает вопрос: что происходит дома? Даже

122

рассказывая близким людям о себе, вы постоянно переключаете стрелку разговора на собственного ребенка. Вы не в состоянии контролировать собственные эмоции, потому что вы больше не владеете собой. *Вас всецело поглотил и медленно уничтожает собственный ребенок. Вы находитесь целиком в его власти.*

От стремления контролировать ситуацию из-за отсутствия сил вы легко переходите к демонстрации собственной беспомощности, а иногда к угрозам и прямой агрессии. Контроль бесполезен и неэффективен, он не приводит ни к какому положительному результату. Ребенок по-прежнему употребляет наркотики, вы по-прежнему страдаете от собственного бессилия и неспособности что-либо изменить.

Резко падает ваша самооценка и самоуважение. В психологии эта характеристика личности определяется по формуле:

САМОУВАЖЕНИЕ = $\frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}}$
Уровень притязаний характеризует степень сложности тех задач, которые вы ставите перед собой.

Вы взвалили на себя **все**: и ответственность за наркотики, и контроль над собственным взрослым ребенком, и бремя принятия решений, то есть абсолютно непосильную ношу. Уровень ваших притязаний крайне высок. Успех же практически равен нулю. Следовательно, самоуважение стремится к минимальным значениям.

Вы сами истязаете себя, постоянно думая: «я плохая мать. Я заслужила такое отношение». Вся прошлая жизнь кажется вам цепочкой неправильных действий, поступков и собственных ошибок: «если бы я ему объяснила...», «если бы я тогда его наказала...», «если бы я вовремя почувствовала, что творится что-то неладное...». 2. *Как вы превращаетесь в жертву.* Но остатки вашего собственного «я» должны получать хоть какую-то положительную эмоциональную подпитку. И вы примеряете на себя роль жертвы. Близкие люди начинают вас поддерживать: «Бедная, за что же тебе такие мучения? Какая же ты несчастная!» Стремясь вам помочь, они закрепляют в вашем поведении самый опасный стереотип мученицы. Эти фразы становятся вашими жизненными убеждениями. Ими вы защищаетесь от собственных неудач и нереализованных планов.

Вспомните, как давно вы не произносили:

«Мне хочется...» Вы все время говорите себе:

«Я должна...»

Вы берете на себя роль «профессионального спасателя». Но поскольку в вашей ситуации справиться с этой ролью практически невозможно, ведь вы не оставляете права собственному ребенку самому взять ответственность за его поступки на себя, то вы бессознательно подталкиваете ребенка к повторному употреблению наркотиков. Вам нужно, чтобы он понял, на какие жертвы вам приходится идти ради него. Сами того не замечая, вы упрекаете ребенка в своей загубленной жизни. Вы постоянно демонстриру-

124

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ете ему ваши усилия: «Посмотри, как я стараюсь...» Будучи не в силах бороться с комплексом вины, он опять идет на улицу. Круг снова замыкается.

С Другой стороны, ребенок-наркоман, отличающийся крайним эгоцентризмом, радостно принимает такую модель отношений. Он с удовольствием передает вам все свои обязанности и пользуется вашими страданиями. Так из «спасателя» вы превращаетесь в «жертву».

3. *Что происходит с вашим здоровьем.* Поскольку вы пребываете в постоянном стрессовом состоянии с явным преобладанием негативных эмоций, вас неизбежно охватывают

депрессия и отчаяние. На фоне ежесекундной тревожности возникают различные психосоматические расстройства и неврозы. У многих родителей наших пациентов развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания, появляется склонность к гипертонии, резкое снижение иммунитета, вызывающее высокий риск простудных и инфекционных заболеваний, а также бессонница, депрессия, тики, навязчивые состояния, а иногда и попытки самоубийства.

4. Как ваш организм защищается от нервных перегрузок.

Ваш организм и в первую очередь ваша психика старается защититься, от психологических последствий семейных «военных действий». Ведь вы ежедневно тренируетесь переносить собственные страдания и страдания близких вам людей. Поэтому ваш организм ищет все новые способы защиты. Ваши чувства со временем

притупляются, вы начинаете легче переносить душевную боль, ведь вы уже так к ней привыкли, она сопровождает вас на каждом шагу.

Стараясь защититься, вы инстинктивно выбираете механизмы неэффективной и опасной защиты. Это самопроизвольный процесс, ведь этому вас никто и никогда не учил. Стараясь защитить собственное «я», вы постепенно начинаете жить в придуманной вами же самими реальности. Вы не в силах выносить боль, поэтому ваша психика становится все более избирательной. Вы начинаете видеть только то, что вы хотите видеть, слышать только то, что вы хотите слышать.

Этим немедленно пытается воспользоваться ваш ребенок. Ведь вас в таком состоянии так легко обмануть. Он вновь и вновь дает обещания «завязать», а вы вновь и вновь верите ему, так как ваша психика, защищаясь, стремится вылавливать положительную информацию из огромного потока информации отрицательной.

Так что же делать? Ответ прост и очевиден и одновременно безумно сложен: избавляться от созависимости.

Как избавиться от созависимости Все предыдущие части данной книги достаточно насыщены информацией о том, как следует или не следует вести себя с ребенком-наркоманом. Но мы не боимся еще раз повториться, поскольку первым шагом к избавлению вашего ребенка от наркотиков и сохранению вами собственной личности, собственного «я», является устранение созависимости.

126

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

1. Четко, по пунктам, определите обязанности ребенка в семье. Если у вас есть младшие дети, поручите ему заботу о них. Не бойтесь, что старший ребенок испортит младшего. Мы, к счастью, пока не сталкивались с такими случаями. Пусть он, например, отводит малыша в школу или детский сад и забирает оттуда. Пусть он проверяет домашние задания и отвечает за успеваемость. Помните, что зона ответственности за другого человека должна быть немалой.

Американские психологи из трех главных факторов наркотизации особенно выделяют отсутствие ответственности за другого, более слабого члена семьи.

Мы никоим образом не хотели бы ставить здесь знака равенства

между ответственностью за младшего ребенка и за домашнее животное, но пусть ваш ребенок возьмет на себя, по крайней мере, полное обслуживание четвероногого друга. Важно лишь, чтобы эти ежедневные обязанности лежали полностью на нем, от начала до конца. Это его участок работы, в который больше никогда и ни при каких обстоятельствах не влезает ни один из членов семьи.

Можно поручить ему и любые другие обязанности по дому. Главное, не подходить к этому вопросу формально, не контролировать и **никогда не подстраховывать**. Увидите, что в любом состоянии и при любых обстоятельствах он сможет выполнять свои обязанности. Ведь вы тем самым оказываете ему ту степень доверия, которую он будет стараться оправдать. Дайте ему возможность почувствовать себя взрослым и значимым.

2. С сегодняшнего дня он сам, и только он отвечает за наркотики и свое состояние, за свою способность или неспособность учиться и работать. Дайте ему понять не только словами, но и действиями, что вы теперь занимаетесь собой и своими проблемами:

а) Перестаньте контролировать, куда и с кем он пошел — это его дело;

б) Прекратите подслушивать телефонные разговоры. Это унижительно для вас обоих;

в) Перестаньте заглядывать ему в глаза и осматривать вены. Основной принцип семейной жизни: «мы еще раз готовы тебе поверить, мы еще раз готовы тебе помочь, если помощь, эмоциональная или медицинская, нужна лично тебе»;

г) «Деньги, которые есть в нашей семье, это наши деньги и заработаны не тобой. У нас тоже есть свои желания и потребности, которые мы игнорировали в течение многих лет. Теперь мы решили жить иначе и наконец подумать о себе».

Если вы видите, что ребенок старается избавиться от наркотиков и, являясь, например, студентом, не имеет собственных доходов, то предоставьте ему некую сумму, которую он может тратить по собственному усмотрению.

Если же он продолжает употреблять наркотики и утверждает, что не способен учиться, так как плохо себя чувствует, потерял память и внимание, то предложите ему найти работу. Избегайте любых академических отпусков. Не реагируйте на угрозы неизбежной службой в армии.

128

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

это еще один способ шантажа. Он пытается в очередной раз вас напугать: «Меня отправят в горячую точку и убьют». Объясните ему, что у него два выхода: либо пойти в армию, либо встать на учет в наркологический диспансер. Только не пугайте, а сообщайте спокойно, как некую данность. Не думаем, что любая из обрисованных вами перспектив его не порадует. Скорее всего, он предпочтет сохранить то, что он имеет. Вы увидите, что количество жалоб на здоровье резко уменьшится.

Если же ребенок работает, то по мере финансовых возможностей в семье разрешите ему по своему усмотрению распоряжаться собственной зарплатой. Не давайте больше ни копейки, пусть определяет и планирует расходы сам.

Не расплачивайтесь с кредиторами. Это не ваша проблема. Не поддавайтесь на шантаж, что он будет вынужден пойти на грабеж и преступление. Скажите спокойно, что это его выбор и отвечать перед собственной совестью и законом тоже будет он сам. Предложите ребенку пойти и заработать owed сумму.

3. Создайте в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы возвращаться домой. Это должны быть открытые и теплые отношения, не угрожающие ему активизацией собственного комплекса вины и выслушиванием непрерывных упреков.

Не навязывайте ребенку собственного мнения своих оценок. Он имеет право думать иначе. Если ребенок испытывает тягу к семье и об-лению, вспомните о том, что раньше существо-

вали совместные семейные праздники и выходные. Проводите время вместе. Если же он всегда предпочитает другой досуг, попробуйте проанализировать, почему так происходит. •

При любом конфликте старайтесь вслушаться и понять, что он хочет вам объяснить. В первую очередь услышьте, а уже потом оценивайте • классифицируйте. Если же вы хотите выразить™ свои негативные чувства, то помните несколько главных правил:

г

а) начинайте с похвалы и признания положительных сторон и качеств вашего ребенка;

б) обсуждайте конкретный случай и избегайте обобщений по принципу «ты всегда...» или «ты никогда...»;

в) ваша задача — высказать свои чувства в корректной форме. Не старайтесь обидеть или унижить ребенка. Понаблюдайте за тем, что его больше всего раздражает в ваших замечаниях;

г) стремитесь закончить разговор формулировкой конструктивного предложения на будущее в дружелюбной форме.

Перестаньте играть его и своими чувствами. Откажитесь от балльной системы подсчетов плюсов и минусов. Избегайте упреков и истерик. Родители, постоянно подозревающие ребенка в чем-то дурном, с тревожным взглядом и заплаканными глазами, не вызывают доверия и желания открыться.

В семье не должно быть секретов и тайн друг от друга. Но желание сделать разговор открытым должно быть обоюдным. Не нарушайте границы собственного «я» другого человека, не пытайтесь

)30

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

погнуться в его личное пространство. Просто в чпайте такой эмоциональный климат в семье, 'огда проще рассказать что-то, даже самое неприятное, а не скрывать это друг от друга.

4. Попробуйте убедить сына или дочь в необходимости медицинской помощи.

При этом в выборе врача руководствуйтесь не столько его титулами и регалиями, не популярностью и высокой стоимостью курса лечения, который предлагает доктор, а собственными эмоциональными ощущениями и интуицией. Обычно профессиональные врачи-наркологи предпочитают работать не с изолированным пациентом, а со всей семьей,

поскольку это дает им возможность объективно оценить сложившуюся вокруг пациента эмоциональную атмосферу.

Если хотя бы один член семьи, не говоря уже о самом ребенке, испытывает дискомфорт от общения с данным врачом, не задумываясь, обратитесь к другому. Если врач не может обеспечить психологическую безопасность пациенту, то, каким бы прекрасным профессионалом он ни был, какими бы методиками лечения он ни владел, это не ваш доктор, он едва ли сможет помочь именно вам.

Вот, пожалуй, и все основные этапы борьбы с созависимостью. Проблема же заключается в том, что, несмотря на кажущуюся простоту, вы вскоре заметите, что встали на достаточно сложный путь ломки привычек и стереотипов поведения. То, что так легко понять, гораздо труднее воплотить в реальную жизнь реальной семьи.

В следующей главе мы хотели бы помочь вам, узнать основные общие законы возрастного течения вашего ребенка, а также определить тип личности сына или дочери, для того чтобы вы могли оценить, как можно установить нормальные отношения в семье и как уговорить ребенка лечиться.

J

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ОБ ОСНОВНЫХ ЗАКОНАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

В подростковом и юношеском возрасте происходит бурное физическое и половое развитие. По мнению многих зарубежных исследователей, человек в этом возрасте становится «жертвой бушующих гормонов», которые оказывают сильное влияние на нервную систему ребенка. С точки зрения социальной этот период символизирует собой переход от детства к взрослости.

Какие же психологические перемены происходят с вашим ребенком? Почему он вдруг стал таким взрывным, отчужденным и неуправляемым?

1. Существенно меняются его внешность и физический облик, причиняя подчас поистине невыносимые страдания и вызывая комплекс неполноценности.

В этом возрасте у человека уже сформировался идеальный образ собственного тела, активно навязываемый рекламой, фильмами и средствами массовой информации. Юношей привлекает культ супермена: физическая сила в сочетании с горой мышечной массы. Девушки же чаще всего стремятся к физическим пропорциям мане-

кенщиц и фотомоделей. Кроме того, существуют законы молодежной моды, которой в данном возрасте следует 98% подростков. Они хотят быть модными и красивыми, **«как все»**. К сожалению, идеал чаще всего разительно отличается от реальности. Поэтому любые негативные замечания, касающиеся их внешнего облика, воспринимаются в штыки.

2. Подросток предпринимает попытку осознать и постичь собственное «я», переживая при этом кризис идентичности.

Дело в том, что он уже перерос свое детское «я», а его взрослое «я» еще не сформировалось. Он вновь, как когда-то в детстве, только уже на новом уровне осмысления, пытается ответить себе на главный вопрос: «какой я?» Кроме этого детского вопроса, начинает волновать еще один, не менее серьезный: «для чего я живу?» Но разобраться в себе невозможно, не сравнивая себя с другими людьми.

Именно здесь и кроется серьезная психологическая ловушка. Дело в том, что он сравнивает себя не с любыми людьми, а с так называемыми референтными группами. Это группы людей, мнениями и ценностями которых он дорожит, к вниманию, признанию и любви которых он стремится. Такие референтные группы встречаются ему на каждом шагу от школьного класса и институтской группы до компании приятелей во дворе. Всем этим разнонаправленным идеалам ребенок и пытается соответствовать, в каждой из этих групп он старается самоутвердиться. И если, например, его семья не является референтной груп-

134

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

пой а компания приятелей-наркоманов является действительно значимой, то строить собственное «я» он начинает в соответствии с идеалами и нормами данной группы людей.

В подростковом и юношеском возрасте референтная группа может быть заменена одним конкретным человеком, воплощающим в себе некий идеал, к которому следует стремиться. Так появляются кумиры, модели поведения которых ваш ребенок стремится копировать до мельчайших деталей.

Поскольку направленность ценностей, разделяемых той или иной группой или кумирами, различна, то возникает определенный внутренний конфликт. Перед вашим ребенком

встает проблема выбора: что принять, а что отторгнуть. Если он не обладает достаточной силой «я», то он автоматически попадает в стрессовую ситуацию, выражающуюся в частых сменах настроения, раздражительности, склонности к депрессии.

3. Эмоциональная нестабильность, свойственная практически всем подросткам, может в отдельных случаях принимать крайние формы, называемые проблемным поведением.

Именно здесь и кроются корни начала употребления наркотиков: неспособность к выбору, неумение решать свои проблемы, интеллектуальные и эмоциональные, вызывают у подростка постоянную тревогу. Если в детстве от чего-то страшного, пугающего и непонятного Можно убежать и уткнуться в мамины колени, то теперь, когда он «взрослый» и «самостоятельный», этот вариант выхода из кризиса уже неприемлем, а стремление убежать и спрятаться от

проблем по-прежнему существует. И ребенок бежит... Попытка «убежать в наркотики» означает определенную незрелость личности, неготовность к пугающей взрослой жизни. Употребляя наркотики, ваш ребенок пытается справиться со стрессовой ситуацией, не имея других, более действенных способов решения проблемы.

Американские ученые исследовали категории подростков, максимально подверженных эмоциональным срывам и депрессивным состояниям. Помимо недовольства собственным внешним обликом и незрелости «я», они выделяют следующие факторы риска:

- Неуверенность в собственных силах, правильности выбора профессии, страх за свое будущее.

- Низкая самооценка и непопулярность среди сверстников.

- Неудачи в учебе или на работе. Проблемы в семье, как материальные, так и эмоциональные. Степень риска возрастает при увеличении количества конфликтов между родителями и практически достигает максимума при их разводе.

4. Взрослеющий ребенок неизбежно требует пересмотра ваших с ним взаимоотношений. Как это ни печально, но нередко именно ваша неготовность пойти ему навстречу становится причиной серьезного эмоционального кризиса для подростка и препятствием для становления его «я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к автономии. Это проявляется в первую очередь

136

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

п попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Ваш ребенок пробует начать общаться с вами на равных, он уже вырос из коротких штанишек. Кроме того, даже если он по-прежнему материально зависит от вас, он пытается отстаивать свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от ваших.

Во многом от того, какой тип отношений с ребенком сложился в вашей семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у вашего ребенка.

Американский психолог Диана Бомринд выделяет четыре основных стиля родительского поведения и анализирует их влияние на ребенка

Стили родительского поведения

4 1	Стиль поведения	Характеристики	Особенности руководства и их влияние на детей
Авторитетный	Высокий уровень контроля	Теплые отношения	Признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимоуважении и доверии. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения. Допускают изменения своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся и обладают высокой самооценкой.

		В юношеском возрасте дети ведут себя разумно, ответственно, в меру независимо. Проблемы становления взрослого «я» минимальны, внутренний кризис сглажен. Обладают разумной верой в fftO 1Л frffTTtpl-IUtlf fl/TTTT.T l/CUX И 1- LfUA DCfirlbIC ШЛЫ.
Авто- ри- тар- ный	- Высокий уровень контроля Холодные отношения	Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены Закрываются для постоянного общения с детьми. Устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения. Позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки обычно

			остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.
		и Фн	В юношеском возрасте часто де- монстративны, ведут себя вызывающе. Пытаются скрыть за маской развязности свою зависимость, <i>vifwiptwfr'T</i> ы <i>mpRr'wu/Tt.</i> <i>rICynCJ./CnHUd</i> Ъ И 1СйиЖГ1Ш 1 b.
л р а	ибе- t шн ый у; К(Те но	изкий С оовень р знтрол я Б гплые от- 0 шения од ни ДИ бы	Слабо или совсем не регламента -уют поведение ребенка. 1 i i "-----"-"• - "--,•---"" ••- езусловная родительская любовь. ткрыты для общения с детьми, , л нако доминирующее направле-ие общения — от ребенка к ро-телям. Детям предоставлен из- . ; ток свободы.

-		устанавливают каких-либо ограничений, их руководящая роль незначительна. В юношеском возрасте дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. В основном же игнорируют нормы и правила, принятые в обществе, не обладают самоконтролем, страдают от комплекса неполноценности.
Без различ- ный	Низкий уровень	Не устанавливают для детей никаких ограничений.

контро ля	Безразличны к собственным де
Холодн ые отнош ения	тям. Закрыты для общения. Из-за обремененности собственными проблемами у них не остается сил на воспитание детей. Если безраз личие родителей сочетается с враждебностью, ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушитель ным импульсам и проявить склон ность к проблемному поведению. Это практически неизбежный путь к употреблению наркотиков.

Глядя на эту таблицу, попробуйте проанализировать отношения с собственным ребенком и ваш преобладающий стиль общения с ним. Именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни всех проблем. Попробуйте изменить его, и вы увидите результат.

Теперь несколько слов о ваших стереотипах поведения.

Призывая ребенка взрослеть, вы же сами становитесь главным тормозом на этом пути. Ниже мы попробуем проанализировать причины подобных родительских стереотипов. • Вероятно, впервые с момента рождения ребенка ваш авторитет значительно пошатнулся. Если раньше слова «мама сказала...» обладали поистине магической силой, то теперь вы все чаще слышите в ответ: «Ну и что...» Вас это не может не раздражать. Дело в том, что ваш ребенок взрослеет, растет его способность анализировать и сравнивать

Теперь он может адекватно оценивать и *ваЯ* самих, и ваше поведение с новых позиций. Он неизбежно начинает сравнивать вас с тем образом идеальных родителей, который у него сложился в результате возросших аналитических способностей, с родителями реальными, то есть! с теми, с какими ему приходится сталкиваться каждый день. Увы, очень часто это сравнение не в вашу пользу. Ведь ничего идеального на свете не существует. Мы с вами тоже не являемся исключением из этого правила.

Ставя под сомнение ваш авторитет, ребенок как бы дает вам право на ошибку. Радостно примите эти новые правила игры, и вам сразу ста-' нет легче. Подумайте, как приятно сойти с пьедестала и стать обычным человеком.

К сожалению, затяжная борьба за свой былой авторитет ни к чему хорошему не приведет. Ведь вы уже знаете, как значимо для него мнение ку-

140

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

миров и референтных групп. В этом возрасте родители очень редко попадают в число кумиров, говорится разница поколений. В лучшем случае ваша семья попадает в разряд референтных групп. В худшем — и этого не происходит. Реагируйте на это спокойно и попробуйте предпринять попытку привлечь внимание вашего ребенка к тем семейным и вашим личным качествам, которые в данный момент являются для него значимыми. • Вас не может не раздражать количество конфликтов, возникающих в семье в данный возрастной период развития вашего ребенка. Но если вы вспомните главные причины ссор, то с удивлением заметите, что основными поводами для конфликтов являются какие-нибудь мелочи, чаще

всего повседневные бытовые дела.

Проблема заключается в том, что ваш взрослеющий ребенок уже пробует получить права взрослого человека, подчас игнорируя свои несложные обязанности. Во избежание лишних конфликтов следует руководствоваться двумя основными принципами.

Во-первых, в спокойном тактичном разговоре объясните ребенку, что, помимо прав, взрослость накладывает определенные обязательства на человека, и он сам, как и все взрослые люди, по правилам взрослых отношений теперь должен их выполнять.

Во-вторых, вам самим необходимо осознать, что семейные конфликты по мелочам служат для вашего ребенка как бы полигоном для испытания новых, непривычных, взрослых стратегий

141.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

поведения, которые он еще только начинает осознавать в семейных безопасных условиях. Безопасность семейного контекста заключается в том, что он совершенно точно знает, что вы его любите и простите ему гораздо больше, чем посторонние люди. Попробуйте перевести конфликт в рамки деловых переговоров, дайте ему возможность почувствовать себя не ребенком, а которого смотрят свысока и не принимают все всерьез, а полноправным взрослым членом семьи с мнением которого нельзя не считаться. Вы увидите, что количество возникающих конфликтов резко пойдет на убыль. •

Вы, как и все родители, дети которых неожиданно данно повзрослели, переживаете так называемый кризис среднего возраста.

Бессознательно, не отдавая себе в этом отчета, вы противодействуете повышению самостоятельности и взрослению собственного ребенка. Ведь он уходит во взрослую жизнь и неизбежно отдаляется от семьи. В американских семьях детей в это время принято обеспечивать собственным жильем и отселять от родителей. Поскольку у нас в стране такой практики не существует, в силу как материальных проблем, так и культурных традиций и норм, то вы вынуждены жить вместе, приспособляясь друг к другу. Что же означает этот возраст для вас? !

• Уход, пусть даже только психологический, ребенка из семьи ставит перед вами новые личностные проблемы. До этого вся ваша жизнь как бы крутилась вокруг него. Теперь вы страдаете оттого, что он отдаляется и вы

142

становитесь ему не нужны. Он существует в своем мире, со своими друзьями и идеями. А вы остаетесь одни. Ваша попытка противодействовать его взрослению — это своеобразно проявляющийся страх одиночества.

• Меняются отношения с вашим супругом. Если много лет вы общались опосредованно, через ребенка, и у вас существовала общая цель — его воспитание, то теперь, оставшись вдвоем, вы можете осознать, что не все в ваших отношениях так гладко. Ребенок много лет как бы являлся центром семьи. Теперь вам предстоит вместе строить «новую» семью, выдвигая для себя другие общие цели и задачи. Этот процесс не всегда оказывается легким.

- Наблюдение за повзрослевшим ребенком неизбежно вызывает активизацию механизма сравнения. Ведь вроде бы совсем недавно, и вы хорошо помните это время, вы тоже были так же молоды. Казалось, вся жизнь впереди и времени так много, что можно не торопиться. Теперь же, оглядываясь на собственное прошлое, вы, мысленно начиная подводить итоги, думаете, что не все возможно исправить и вернуть, что многие надежды так и останутся несбывшимися. У вашего ребенка, как когда-то у вас, все впереди, у вас же уже многое позади, а самое главное, остается все меньше сил, здоровья, времени и энергии, чтобы реализовать собственное «я». У кого-то из родителей этот процесс проходит легче, кто-то, анализируя собственные ошибки, реагирует более болезненно.

Главное, **не пытайтесь решить собственна проблемы за счет своего ребенка, это недопустимо.** Ведь вы уже знаете основные психологические особенности развития вашего ребенка подростковым и юношеском возрасте, понимаете, что ему хватает **своих** нелегких проблем. Поберегите его. Решайте свои проблемы сами

ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ

Мы разделили вопрос, как уговорить лечиться, как бы на две части: общие советы и рекомендации, относящиеся к конкретному типу личности ребенка, которые вы можете посмотреть после тестирования. Для того чтобы воспользоваться ими, нам бы хотелось, чтобы вы поняли, что следует делать для того, чтобы уговорить подростка лечиться и в дальнейшем помочь врачу в его усилиях.

1. *Принцип взрослого отношения к проблеме.* Как только в семье случилась беда, вы должны понять, если нельзя помочь ни слезами, ни истерикой, к проблеме необходимо отнестись так, как к ней должен относиться взрослый человек:

- вы больше не имеете права на крик и истерику. Ваше поведение по отношению к сыну или дочери должно быть взвешенным и продуманным;
- справиться с бедой может только вся семья целиком. Действия, слова и поступки мамы, папы и других совместно проживающих членов семьи должны быть согласованными. Вы можете добиться результатов, только выступая «единым фронтом»;

развивайте в себе «чуткое ухо». «Чуткое ухо» американский психолог Эрик БсЛ называет человеческую способность выделяя в своей личности три существа, или сущности. Эти существа являются как бы позициями личности, из которых она исходит, начиная любое общение с другим человеком. Эти позиции *Ребенка*, *Взрослого* и *Родителя*. *Ребенок* внутри каждого из нас — постоянно ждет от окружающих жалости и тепла. Легко обижается, болезненно самолюбив и от этого раним. Он постоянно ищет пути для выражения эмоций, а не рассудка.

Взрослый — говорит с позиции разума. В первую очередь взвешивает слова. Никого не осуждает и не ищет от других жалости. В общении старается понять собеседника, а не себя самого.

Родитель — в общении стремится «нависать» сверху», считает свой авторитет абсолютным, не считает нужным объяснять свои поступки и требования. Считает, что все должны подчиняться установленным им правилам игры.

В каждом конкретном общении мы используем только одну из этих позиций. Какую — это зависит от ситуационной выгоды. Вокруг нас есть люди, к которым нам выгодно обращаться с позиции *Взрослого*, есть люди, которые опекают нас, и мы разговариваем с ними с позиции *Ребенка*, есть наши дети, с которыми мы разговариваем «сверху», с позиции *Родителя*.

1

Необходимо понять, что ребенок, который начал употреблять наркотики, больше не может вое-

146

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Пониматься вами как ребенок. Общаясь с ним и контролируя его поведение, вы должны обращаться к нему как взрослый обращается к взрослому. Вы потеряли право и сюсюкать, и командовать.

Если люди общаются с разных личностных позиций, они перестают понимать друг друга. Например, вы пришли после работы домой и говорите жене: «У меня раскалывается голова и болит поясница, я пойду прилягу» — это обозначает, что вы с позиции *Ребенка* обращаетесь к *жене-Родителю* и на самом деле хотите сказать: «Оставьте меня в покое и не загружайте домашними проблемами».

Если жена хочет вас понять, то она с позиции *Родителя* ответит: «Конечно, мой маленький, пойдя полежи». А вот если не захочет, то сама займет позицию *Ребенка* и скажет: «Я устала больше тебя, целый день готовила и воевала с твоим ребенком — иди мой посуду» — и вы не поймете друг друга.

Общение с ребенком-наркоманом должно протекать только с позиции *Взрослого*. Более того, вы должны с помощью «чуткого уха» следить, чтобы ребенок отвечал вам тоже с позиции *Взрослого*. В противоположном случае вы не услышите друг друга, а общение превратится, как и в примере двух супругов, в попытку взаимного манипулирования.

2. *Принцип письменных обязательств*. Человек не смог бы выжить в обществе, если бы у каждого из нас не было потребности выполнять принятые на себя обязательства. Вдумайтесь,

если вы дали кому-то обещание или обязательство, то вам нужно его выполнить, иначе почувствуете вину или стыд. Это ощущение вины будет продолжаться до тех пор, пока вы либо **р** выполните взятое на себя обязательство, либо **н** забудете о нем. Пока человек, которому вы дали:) обязательство, будет вам о нем напоминать, чувство вины будет сохраняться.

В этом смысле разница между душой взрослого! го и душой подростка заключается только в том что подросток гораздо легче, чем взрослый, за-] бывает данные им обещания.

Мы должны не дать ребенку забыть принятое} им на себя обязательство прекратить прием нар-| котиков.

Проще всего это сделать, переводя обязательство из устной формы в письменную.

Родителям очень непривычно переписывать-, ся с собственным ребенком. Однако необходимо понимать, что недаром мир юридических и экономических организаций верит только письменным контрактам и договорам. Кроме чисто юридических аспектов, любое письменное обязательство имеет магическую силу.

Письменное обязательство заставляет привести во время его написания мысли в порядок и систематизировать их. В отличие от устного обещания, письменное обязательство может быть предъявлено в любой нужный момент времени, его гораздо труднее забыть.

Если вы доказали себе и сыну (дочери), что он принимает наркотики, принимайте все дальнейшие обещания только в письменном виде.

148

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Лучше, если это не просто фраза, а обещание элементами исповеди. Потребуйте от ребенка, чтобы он написал, по каким причинам, как давно и как часто он употребляет наркотики, и описал, что он намерен предпринять для того, чтобы прекратить их употребление.

Такое письменное обязательство может быть двусторонним. В этом случае ребенок обязуется прекратить употребление наркотиков, а вы в свою очередь обязуетесь предпринять какие-либо встречные действия. В таком случае письменное обязательство превратится в письменный контракт.

Однако контракт — это не торговля. Письменный контракт

должен подчеркивать, что вы и ваш ребенок находитесь в равном положении. Отказываясь от наркотиков, ребенок отказывается как бы от части своего поведения, своей психологии. Вы «взамен» можете сделать только то же самое. Ваш ребенок не должен в результате прекращения употребления наркотиков получить дорогостоящий материальный приз. Не может быть контракта типа «я бросаю наркотики — папа покупает мне «мерседес». Результатом такого договора может быть лишь возобновление приема наркотиков после покупки «мерседеса» с радостным заключением нового контракта о покупке острова в Тихом океане. Вот пример разумного контракта:

«...Я принимал наркотики, так как мне хотелось попробовать и узнать, что принимали мои друзья. Я не успел заметить, как попал в зависимость от них. Я обязуюсь попытаться бросить их за ближай-

шие две недели. Я уверен, что смогу сделать это сам, не обращаясь к. врачу, так как и без врача прекрасно понимаю, какую дрянь я принимал. Для это-го мне необходима помощь моих родителей.

Я прошу в течение этих двух недель терпеть это мое плохое состояние и поддерживать меня.

Если за две недели я не смогу прекратить прием наркотика, я обязуюсь вместе с родителями обратиться к врачу.

Мы, родители Иванова И.И., обязуемся сохранить доверие к своему сыну на протяжении двух недель. Мы обязуемся не говорить о наркотиках каждые две минуты и терпеть его плохое состояние.

В случае, если наш сын сможет прекратить употребление наркотиков, мы поможем ему восстановиться в институте, а также окажем любую психологическую поддержку, которая будет ему необходима. Если этого не произойдет, то мы вместе с сыном обратимся к врачу».

Заберите это письменное обязательство себе. Пользоваться им вы имеете право только по истечении двух недель.

Мы считаем, что получение такого письменного обязательства явится ключевым фактором для ваших дальнейших взаимоотношений с ребенком во время лечения.

Продумывайте контракты! С момента подписания такого документа ваш ребенок будет много раз пытаться его нарушить, но и вы полностью потеряете право поступать иначе, чем написано в договоре. Ваша позиция во время всего периода лечения или прекращения приема

150

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

наркотических веществ должна быть абсолютно непоколебимой.

Еще одна важная деталь. Контракт — это семейный продукт. Он должен быть продуман и подписан обоими родителями совместно, даже в том случае, если родители живут отдельно друг от друга.

3. Принцип «действия наоборот». В целом он вам уже известен. Если вы хотите, чтобы подросток совершил какой-то поступок, ни в коем случае нельзя на ребенка давить. Длинные обвиняющие монологи дают результат прямо противоположный желаемому. Если вы подписали контракт, вы должны «забыть»

о наркотиках на срок, указанный в контракте. Если вы хотите, чтобы подросток прочитал какую-то книжку о наркотиках, скажите ему, что вы купили эту книжку для себя и ему ее читать вредно. Скажите ему, что вы не хотите, чтобы он смотрел телепередачу о наркотиках, и попросите, чтобы на время этой передачи он вышел из комнаты. То же самое относится к видеокассетам, сайтам в Интернете и т. д. и т. п. Исходя из того же принципа, больший эффект даст не прямой разговор о наркотиках, а косвенное обсуждение последствий их приема. Например, вы в семье можете обсуждать при ребенке угрозу эпидемии СПИДа или проблему колоссального количества смертей и самоубийств среди молодых людей. В семейных разговорах вы вообще имеете право часто вспоминать смерть и умирание, причем совершенно безотносительно к вашему ребенку.

Если вы увидели на телеэкране или в газете сюжет о преступлении или смерти наркомана вырежьте заметку или запишите телепередачу и покажите ее, но не сыну или дочери, а вашей жене или другим членам семьи в присутствии ребенка. Вы можете просто обсудить друг с другом ужасы, которые происходят на улицах, в присутствии юноши, но не обращаясь к нему. Уверяем вас, он услышит ваш разговор даже через стену.

4. *Принцип гласности.* Как вы знаете, особенно сильное чувство вины вызывает у молодого человека невыполнение обязательств, которые даны им публично. Вы можете собрать для заключения контракта максимальное количество членов вашей семьи, пригласить на такой общий разговор кого-либо из друзей, одноклассников или товарищей вашего ребенка по институту, про которых вы точно знаете, что они не употребляют наркотики. Однократное коллективное рассуждение должно иметь деловую форму. В разговоре должны звучать не обвинения, а советы юноше, попавшему в беду.

Вы можете усилить действенность письменного обязательства или контракта, если повесите его на стене в коридоре или в гостиной. Тем самым информация не выйдет за пределы семьи, но чувство необходимости выполнения обязательства возрастет. Если по каким-либо причинам вы не можете собрать семью, то можно предложить ребенку дать обязательства не только вам, но и другим родственникам и друзьям вашей семьи по теле-

152

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

фону. Ваш ребенок лучше всего в вашем присутствии звонит ряду достаточно близких вам людей и говорит им примерно то же самое, что он смог написать в письменном обязательстве. Не обязательно, чтобы эти люди участвовали в процессе контроля за поступками подростка. Важно, чтобы юноша совершил магический обряд обещания не только по отношению к людям, которых он привык обманывать (к сожалению, родители и бабушки именно такие люди), но и максимальному количеству близких вам людей, для которых его ложь является чем-то непривычным.

С той же целью, если ребенок наотрез отказывается звонить по телефону, вы можете попросить его написать свое признание и обещание на почтовых открытках и в его присутствии отправить эти открытки по адресам значимых для него

родственников и друзей.

5. *Принцип важности затраченных усилий.* Еще в 50-х годах американские исследователи Аронсон и Миллз в результате психологического эксперимента доказали, что люди, прошедшие через большие трудности и страдания, добиваясь чего-то, гораздо больше ценят свои достижения, чем люди, достигшие того же самого с минимальной затратой сил. Мы не будем подробно комментировать это утверждение. Нам хотелось бы, чтобы вы понимали, что это не предположение, а доказанная психологическая закономерность. Исходя из этого, мы рекомендуем разрешить вашему ребенку один раз попытаться прекратить употребление наркотика самостоятельно, без помощи вра-

ча и предостерегаем — лечение наркомана не должно превращаться в санаторий.

Нам хотелось бы четко подчеркнуть, что трудности на пути достижения результата, и только они, способны создать у человека чувство ответственности. Поэтому бросать наркотики человек может только для себя и для сохранения покоя в семье. Он не должен получать за свой поступок материальное поощрение. Покупка «мерседеса» за прекращение приема наркотиков окончательно лишает человека ответственности.

6. *Принцип использования авторитета.* Вы должны признаться сами себе, что больше не являетесь авторитетом для вашего ребенка. Но, как вам уже известно, подросток нуждается в авторитете. Человек, которого он уважает и перед которым он преклоняется, обязательно есть среди ваших близких и друзей. После того как вы убедились, что ваш ребенок принимает наркотики, и заключили письменное обязательство, постарайтесь, чтобы именно эта авторитетная личность приняла участие в разговоре с подростком. Пусть этот человек по вашей просьбе тоже возьмет с вашего ребенка письменное обязательство, направленное в его адрес.

Очень хорошо, если не вы, а именно этот авторитет сможет посоветовать вашему ребенку какое-нибудь альтернативное удовольствие, например занятия конкретным видом спорта, или порекомендует слушать какую-то особенную музыку, смотреть определенные фильмы и т. д. У этого авторитета гораздо больше шансов, чем у вас, увлечь юношу чем-либо, кроме наркотиков.

154

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

7. *Принцип использования потребности в подражании.* С момента первого проведения разговора о наркотиках родители должны искать материал для подражания, любую информацию о молодых людях, которые прекратили употребление наркотиков, и доводить эту информацию до молодого человека. Нужно искать не только такие примеры, но и любые истории или видеосюжеты о ребятах примерно такого же возраста, как и ваш ребенок, которые добились успехов, обладают необычными знаниями, способностями и т. д. Все материалы подобного рода должны смотреть, читать и обсуждать вы, а не ваш ребенок. В соответствии с «принципом косвенности» вы можете

«забывать» такие материалы на столе, подчеркнуто тщательно прятать их в свой шкаф или в свой письменный стол и т. д. Абсолютно бесполезно навязывать такого рода чтение или просмотр.

Было бы идеально, если бы вам удалось среди бывших друзей вашего сына или дочери, не употребляющих наркотики, найти ребят, которые согласятся зайти к вам в гости и по-свойски поговорить с вашим ребенком. Эффект от такого разговора будет в любом случае выше, чем от множества ваших бесед.

Принцип использования подражания важен и при самом построении вашей беседы с ребенком. Вы должны попытаться вспомнить свою юность и вспомнить, что вы испытывали, в сущности, те же самые психологические проблемы, что и ваш ребенок сейчас. Попробуйте во время разговора вспомнить свое психологическое

состояние в юности — чувство одиночества, боязнь смерти, расставание с первой любовью, Старайтесь построить разговор с ребенком не на ваших различиях, а на вашем сходстве.

8. *Принцип общественной пользы.* Как только ваш ребенок предпринял первые попытки прекратить прием наркотиков, для него становится очень важным понимать, что его отрицательный опыт, ощущения и переживания, будет полезен другим. Вы должны дать ему понять, что не только для него важно прекратить принимать наркотики. Вы можете попросить его написать исповедь и попробовать опубликовать ее в одной из местных газет. Вы можете направить его исповедь в адрес нашей редакции. Мы готовим сборник таких исповедей.

Участие в работе общества анонимных наркоманов (об этом написано ниже) также приносит ощущение того, что пережитое вашим ребенком будет полезно другим.

Если вы не в состоянии предпринять аналогичных шагов, то вы, по крайней мере, должны объяснить, что чем меньше людей принимает наркотики, тем легче жить стране и миру. Вы должны в деталях рассказать, каким образом на несчастьях каждого подростка богатеют жулики и наркоторговцы. В конце концов, одним из главных ваших аргументов должно быть объяснение того, что его судьба — это не только его судьба, это будущее всей вашей семьи.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП ЛИЧНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА И ВЫРАБОТАТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С НИМ?

Помимо общих психологических особенностей ребенка в подростковом и юношеском возрасте, существует и индивидуально-психологический тип личности.

Авторы психологических тестов и методик исследования личности строят свои типологии на различных признаках. Многие из них ориентированы на узкий круг специалистов-психологов и врачей-психотерапевтов.

Мы же приводим здесь тест Г. Айзенка и методику экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т.В. Матолина, поскольку сочетание этих методов позволит вам не только узнать психологические особенности вашего ребенка, но и предложит вам наиболее эффективные направления построения взаимоотношений с ним с учетом типа его личности. Авторы этой книжки адаптировали эту методику для

работы с наркоманами. Кроме того, данная методика адаптировала тест Айзенка для подростков. Вопросы сформулированы в простой и понятной форме.

В основе данного теста лежат особенности типа темперамента, где главными являются два вектора.

1. Экстраверсия—интроверсия характеризует основную индивидуальную направленность человека либо внутрь себя (интроверт), либо на окружающий мир и внешние события (экстраверт). Экстраверты — люди общительные, подвижные, импульсивные, эмоциональные, склонные к риску. Интроверты же, напротив, более замкнутые, спокойные, склонные к самоанализу, не очень общительные, осторожные и педантичные.

2. Нейротизм — эмоциональная устойчивость характеризует показатели стабильности или нестабильности нервной системы. Люди с высокими результатами по шкале нейротизма очень болезненно реагируют на неудачи и возникающие проблемы, склонны расстраиваться по пустякам, подвержены резким переменам настроения, тревожны и крайне чувствительны ко всему, что с ними происходит. Эмоционально устойчивые люди, напротив, не склонны переживать по пустякам, легко сдерживают свои эмоции и контролируют собственное эмоциональное состояние, отлично приспосабливаются к изменившимся ситуациям.

Итак, предложите вашему ребенку, когда он не находится в состоянии наркотического опьянения, ответить на приведенные ниже вопросы. Вы можете протестировать и себя, и других членов вашей семьи. Это поможет вам лучше узнать и понять друг друга.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

На каждый из вопросов вы должны ответить «да» или «нет», причем правильным является тот ответ, который первым приходит вам на ум, поэтому, отвечая, не раздумывайте. Перед тем как приступить к заданию, возьмите чистый лист бумаги и поставьте на нем номера от 1 до 60. Этот лист будет служить вам карточкой для заполнения, где номер вопроса и номер ответа должны четко совпадать.

Опросник Айзенка

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?

4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

158

159

13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе (если же, наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»).
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных' событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников? .
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?

160

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?

- 39. Тебя легко огорчить?
- 40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
- 41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
- 42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
- 43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
- 44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
- 45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
- 46. Ты любишь часто ходить в гости?
- 47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
- 48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
- 49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?

6

«Как спасти детей от наркотиков»

50. Ты часто отвлекаешься, когда делае уроки?
 51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем прини маешь активное участие в общем веселье?
 52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-з разных мыслей?
 53. Бываешь ли ты совершенно уверен, чт< сможешь справиться с делом, которое долже! выполнить?
 54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
 55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
 56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
 57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
 58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
 59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников? ;
 60. Тебе часто приходится волноваться из-за! того, что ты сделал что-нибудь не подумав?
- Теперь давайте подсчитаем результат.

1. Шкала лжи.

Если ваш ребенок ответил:

«**да**» на вопросы под номерами 8, 16, 24, 28, 36, 44;

«**нет**» на вопросы под номерами 4, 12, 20, 32, 40, 48, то пометьте такие ответы буквой «Л» и подсчитайте их общее количество. Если количе-

162

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ство ответов с такой пометкой превышает пять штук, то ваш ребенок едва ли был искренним, отвечая на вопросы. Поэтому правильность результатов и по всем остальным шкалам можно поставить под сомнение. Попросите его еще раз ответить на все вопросы, не обманывая себя и не стараясь казаться лучше, чем он есть на самом деле. Если же количество ответов с пометкой «Л» равно пяти или ниже, приступайте к подсчету остальных результатов.

2. Шкала экстраверсия—интроверсия.

Если ваш ребенок ответил:

«**да**» на вопросы под номерами 1, 3, 9, 11, 14, 17. 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57;

«**нет**» на вопросы под номерами 6, 33, 51, 55, 59,

то пометьте такие ответы буквой «Э» и подсчитайте их общее количество.

Выпишите себе сумму ответов с пометкой «Э».

3. Шкала нейротизма.

Если ваш ребенок ответил:

«да» на вопросы под номерами 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60,

то пометьте такие ответы буквой «Н» и подсчитайте их общее количество.

Выпишите себе сумму ответов с пометкой «Н».

Теперь на осях координат, приведенных ниже, постройте точку, соответствующую типу личности вашего ребенка. Отложите по горизонтальной оси (интроверсия—экстраверсия) суммарное количество баллов «Э». По вертикальной оси отложите количество баллов «Н». Точка пересечения

перпендикуляров к осям и будет точкой, характеризующей личность вашего ребенка и тип его темперамента. Теперь посмотрите на «круг Айзенка», где он приводит основные характеристики людей с при сущим вашему ребенку типом темперамента.



Рис. 2

Но это лишь самые общие характеристики. Найдите по приведенной ниже таблице типов в левой колонке номер типа индивидуальности вашего ребенка.

164

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ТАБЛИЦА ТИПОВ

—~	Данные по тесту Айзенка	
№ типа	«Э» в баллах «Н» в баллах	
1	0-4	0-4
2	20-24	0-4
3	20-24	20-24
4	0-4	20-24
5	0-4	4-8

6	0-4	16-20
7	0-4	8-16
8	4-8	0-4
9	8-16	0-4
10	16-20	0-4
11	20-24	4-8
12	20-24	8-16
13	20-24	16-20
14	16-20	20-24
15	8-16	20-24
16	4-8	20-24
17	16-20	4-8
18	4-8	16-20
19	4-8	4-8
20	16-20	16-20
21	12-16	8-12
22	8-12	8-12
23	16-20	8-12
24	12-16	4-8
25	8-12	4-8
26	4-8	8-12
27	4-8	12-16
28	8-12	16-20
29	12-16	16-20
30	16-20	16-16
31	8-12	12-16
32	12-16	12-16

Найдите в приведенной ниже таблице номер типа личности вашего ребенка, и вы сможете узнать основные черты его характера и оптимальные пути коррекции его поведения. Некоторые формулировки Т. В. Матолина были нами незначительно изменены и адаптированы для личности ребенка-наркомана.

Особенности характера	Пути коррекции
Тип 1 Э: 0-4; Н: 0-4	
Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромн. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Несмешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.	Воспитателей и родителей беспокоят мало, а значит, всегда страдают от их невнимания. Главное в подходе — повысить самооценку посредством привлечения внимания друзей и родных к данному человеку. Подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие. Подчеркивать, что в случае продолжения приема наркотиков он потеряет всех оставшихся друзей и все связи и останется один. Важно объяснить и

	доказать фальшивость и лживость наркотической ком- пании. После начала лечения — вернуть доверие, ни в коем случае не «пилить».
Тип 2 Э: 20-24; Н: 0-4 -	
Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Опти-	s Поощрять трудолюбие, ис- пользовать природный артис- тизм и склонность к новизне, j 166

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ист. Верит в успех. Легко ,ошает обида, превра- ает конфликты в шутку. печатлителен, любит но-йзну. Пользуется всеоб-ей любовью. Однако	Желательно требовать больше настойчивости, дисциплины, организованности (например, предлагая оригинальные за- дания). Необходимо помочь организовать время (кружко
оверхностен, беспечен. рихотлив. Артистичен. е умеет	вой работой, участием в экс- педициях, поездках и т. д.), при этом

добиваться результатов: увлекается, но быстро остывает.	необходимо взять под жесткий контроль распределение времени. С момента признания в приеме наркотиков до окончания лечения должен находиться под постоянным контролем. Все виды общения должны проходить с участием членов семьи и близких. Соглашается на лечение легко, но так же легко и срыгается. Все обязательства должны приниматься родителями только в письменном виде.
---	--

Тип 3

Э: 20-24; Н: 20-24

Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Тремится общаться со	Основная тактика — под черкнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном,
--	---

семи	на	доброжелательном
равных. Очень		тоне обще
естолюбив.	В	ния. Лучший ответ
случае не-		на раздра
огласия	с	жение — ваша
позицией		ироническая
более		
гаршего		реакция. Не
принимает ак-		следует выяснять
ивную		отношения в
противоборств		момент конфликта.
ую-гую		Лучше обсудить
позицию.		проб
Не выносит		лемы позже, в
безразли-		спокойной си
ия в свой		туации. При этом
адрес.		желательно
		акцентировать
		внимание на
		проблеме
		наркотиков и на

	возможности решить ее б особого эмоционального ц; пряжения подростка и крик Детям данного типа необхо ма возможность проявлени организаторских способностей а также реализация энергети ческого потенциала (спортив ные достижения и т. п.) Помогут любые совместны занятия спортом. При разгово ре важно делать упор на поте рю социальных перспектив Подчеркивать, что наркотики мешают социальным достиже ниям (карьере, зарабатыванию денег и т. д.).
--	---

Тип 4
Э: 0-4; Н: 20-24

Тип	Стремиться
неспокойный,	поддержать под-
настороженный,	ростка. Оградить
неуверенный в	от насмешек.
себе. Ищет	Выделять
опеки.	положительные
Необщителен,	стороны
поэтому имеет	(вдумчивость,
смещенные	склонность к
оценки и	монотонной
самооценки.	деятельности).
Легкоранимый.	Подобрать
Адаптация идет	занятие, не требу-
длительно,	ющее активного
поэтому дей-	общения, строгой
ствия	временной
замедленны. Не	регламентации, а
любит активный	также не
образ жизни.	включенное в
Созерцатель.	жесткую систему
Часто склонен к	субординации.
философии.	Хорошей
Легко	альтернативой
драматизирует	является
ситуацию. с	компьютер.
	Можно пытаться
	увлечь
	Интернетом и
	строить стратегию
	убеждения
<i>t</i>	на неспособности
	наркомана
<i>E</i>	выполнять
	задания, которые
<i>K</i>	интересны ему
	самому. Акти-
<i>B</i>	изировать интерес
	к окру
я	жающим. Нужно
	исподволь
3	накомить с

1 0
loo

|людьми доброже-

дательными и
энергичными,
легкими в
общении.
Необходимо
поддерживать
интересы к
философии, мис-
тике, религии.
Родители долж-
ны понять, что
контроль за
таким подростком
не обозна-
чает постоянного
общения.
Ему нужно
разрешить оста-
ваться одному в
комнате на
едине со своими
мыслями и
увлечениями.

Тип 5

Э: 0-4; Н: 4-8

Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень за- интересованно- сти в реаль- ной жизни, а значит, и	Остро нуждается в повыше- нии самооценки, наркотики использует как средство, разрушающее безразличие и
---	---

низкие		повышающее
достижения.		уровень притя
На		
правлен	на	заний, а
внутренние		следовательно,
		ка
выдуманные		чество работы или
или вычитан		учебы.
ные коллизии.		Желательно
Послуш		найти сильные
ный,	но	стороны
безразличный.		(способности,
		задат
		ки), чтобы как-то
		увлечь заня
		тиями, хобби и т.
		д. Нуждает
		ся в том, чтобы
		родители
		доверяли ему
		различные зада
		ния. Построить
		убеждения
		можно на основе
		выполнения
		им таких заданий:
		подводит
		при выполнении
		задания —
		значит, не
		достойн доверия,
		а
		для того, чтобы
		вернуть дове
		рие, нужно
		лечиться.
		В процессе
		лечения необ
		ходимо, чтобы все
		свободное

время проходило
под жестким
контролем семьи.
Поддержи
вать интересы,
как и в типе 4.

Тип 6 Э: 0-4; Н: 16-20	
Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философию	Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления характера (серьезность, воспитан ность, чуткость) в любой деятельности вне наркотиков.
вать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомне ниям. Мало верит в свои силы. В целом уравнове шен. Не склонен панико вать и драматизировать си туацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительно сти, склонен к фантазиям.	Нужно увлечь идеями (на пример, помощи кому-то бо лее слабому). Это повысит самооценку, даст повод к бо лее оптимистическому ощущению жизни без наркоти ков. Такому подростку можно рассказывать с подробностями о гибели его сверстников- наркоманов или о

	СПИДе. Не надо делать выводов, его фан тазия сама вырастит посеян ное вами зерно сомнения.
Тип 7 Э: 0-4; Н: 8-16	
Человек скромный, ак тивный, направленный на дело. Справедливый, пре данный друг. Очень хоро ший, умелый помощник, неплохой организатор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компа нии, как правило, не состо ит. Дружит вдвоем (по при роде подчиняем). Взаимоот ношениям придает большое значение. Иногда скучно вато-	В деятельности желатель но предоставить свободный режим, поощрять — это акти визирует инициативу. Созда вать жесткую альтернативу: свобода в любой деятельнос ти без наркотиков и жесто чайший контроль каждой се кунды, пока продолжается потребление. Постараться раскрепостить, чтобы дей ствовал самостоятельно, а не по указке. Избегать публич ной критики.

ти один на один.
Внушать уве-
ренность в своих
силах и спо-
собность
справиться с
зависимостью. Не
допускать слепой
веры в чей-либо
авторитет. По-
стоянно внушать
недоверие к
друзьям-
наркоманам.
После начала
лечения доверять
и контролировать
незаметно.

Тип 8 Э: 4-8; Н: 0-4

Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее со- зерцатель, чем деятель. Уравновешенн ый. Без- различный к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотноше	Главная задача — активизировать потребность в деятельности. Найти занятие, могущее заинтересовать (скорее это нечто, связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обра- щая внимание на развитие
---	--

ниях ровен, но глубоко переживать не умеет. Легко избегает конфликтов.	социального интеллекта. Это подросток, которого можно убедить длинными разумными беседами, но необходимо по- стоянно держать его в поле зрения и контролировать.
---	--

Тип 9 Э: 8-16; Н: 0-4

Активный, жизнера- достный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемо- сти дезор- ганизирующим условиям. Склонный к новизне,	Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию в полезное дело, на- пример увлечь глобальной идеей достичь чего-то (поступить в
--	---

любопытный. Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив.	вуз и т. п.). Однако в этом случае необходимо подробно вместе распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Желательно подростка данного типа ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками. Нуждается в длительном участии в групповой психотерапии. На лечение уговорить легко, но быстро «отстывает». Нуждается в семейном планировании свободного времени и постоянном контроле на весь период лечения.
--	--

Тип 10

Э: 16-20; Н: 0-4

Артистичен.	Поддерживать
-------------	--------------

Любит рассказывать. Недоста точно настойчив. Общи телен. Неглубок. Уравно вешен.	усилия, на правленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Начинает принимать наркотики, так как считает, что не в состоянии до биться интересующей его цели. Так же, как в типе 9, пост роить жесткий план цели, на пример поступление в твор ческий вуз, и жестко его контролировать. Поощрять артистизм, но не допускать до клоунства и паяс ничанья. Играть на жутком внешнем виде, «уродливости»
---	--

подростка после
приема нарко-
тиков. Нуждается
в контроле.

172

Тип 11

Э: 20-24; Н: 4-8

Активный, общитель- ный, благородный, часто любимый. Легко согла- шается на рискованные развлечения. Не всегда раз- борчив в дружбах, в сред- ствах достижения цели. Благороден. Часто эгоис- тичен. Обаятелен. Имеет организаторски е склонно- сти.	Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но надо контролировать. Постоянно подчеркивать, что он потерял как лидер после начала при- ема наркотиков. Удерживать от зазнайства. Можно допус- кать коллективную критику, например собрать всю семью вместе с бывшими друзьями и устроить коллективное об- суждение проблемы. Лучше пользоваться системой пись
---	---

менных
обещаний. Но то
тальный контроль
.не обязате
лен.

Тип 12

Э: 20-24; Н: 8-16

Легко
подчиняется
дис
циплине.
Обладает чувст
вом
собственного
достойн
ства.
Организатор.
Скло
нен к искусству,
спорту.
Активен.
Влюбчив. Легко
увлекается
людьми и собы
тиями.
Впечатлителен.

Лидер по натуре,
как эмо

ционального, так
и делового
плана. Надо
поддерживать

лидерские
усилия, помогать,

направлять в
деловом и лич
ностном плане,
так же как в
типе 11.

Легко
соглашается на
ле
чение при
спокойном,
«дело
вом» разговоре
родителей.

Очень важно,
чтобы доверял
лечащему врачу.

Не переносит
постоянных
занудливых

нравоучений. Чем
меньше в семье
разговоров о
наркотиках после
начала ле
чения, тем
лучше.

Тип 13

Э: 20-24; Н: 16-20

Сложный тип.	Цель родителей —
Тще славен.	дерха-- подростка
Энергичен. Жиз	«в рамках», так ка
нерадостен. Не	, тот склонен к
имеет как	зазнайству, пси
правило,	чинению себе
высокой ду-	окружающи.
ховной	Действовать
направленности	лучше спокойно
Погружен в	твердо. Выделять
житейские	других сверст
радости. Во	ников,
главу угла	подчеркивая их
жизни ставит	положи тельные
бытовые	личностные
потребности.	качества
Преклоняется	Настойчиво
перед	требовать выполне
престижностью.	ния обязанностей.
Всеми силами	При поступ лении
стремится	первой
достичь удачи,	информации с
успеха, выгоды.	приеме
Презирует	наркотиков
неудачников.	необходимо сразу
Общительный,	взять под жесткий
демонстратив-	контроль. Резко,
ный. Жестко	невзирая на само-
выдвигает свои	любие, ограничить
требования.	свободу. Лишить
	материальных и
	моральных
	поощрений.
	Придер
	живаться
	жесточайших
	требова
	ний и
	регламентации

времени
до окончания
лечения. Обеща
ния принимать
только в пись
менном виде.

Тип 14

Э: 16-20; Н: 20-24

Властный, мнительный, подозрительный , педантичный. Всегда стре- мится к первенству. Мелочный. Наслаждается любим превосходством. ; Язвительно- желчен. Скло- с нен к насмешке над бо- і лее слабыми. Мстителен, х пренебрежителе н, деспо- а тичен. Утомляем, д	Нельзя относиться равнодушно и жестко. Можно относиться дружелюбно, лучше с иронией. Факт приема наркотиков должен вызывать насмешки и спокойно- презрительное отношение окружающих. Подросток сочет скандала. Скандал — его, не ваша стихия. Вы должны
н	ать ему понять, что, принимая аркотики, он теряет внимание

174

окружающих — его
превосход
ство в семье
снижается. Без

наркотиков дать
возможность
занять
ответственное
положе
ние в семье,
однако при этом
следует выбрать
занятие, на
котором он больше
внимания
уделял бы бумагам
или компь
ютеру, чем людям.
Поощрять
волю и упорство.
Доказывать,
что прекращение
употребления
наркотиков —
форма его пре
восходства над
окружающими.

Тип 15

Э: 8-16; Н: 20-24

Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придирам. Мелочно- требовательны й. К язви тельности не склонен. Легко обижается по пус тякам. Часто	Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоот ношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Нужно инте ресоваться его самочувствием, успехами в
--	--

хмурый,	доверительной
	бесе
раздражителен	де, в процессе
. Завист	которой отмечать
лив. В делах	провалы в
неуверен	деятельности и
	лич
ный.	В ной жизни,
отношениях —	произошедшие из-
подчиненный.	за наркотиков. В
Перед труд	качестве ка
ностями	кой-то
пасует. В груп	общественной
	нагрузки,
пе, классе	позволяющей
держится	иметь опору во
в стороне.	взаимоотношениях
Злопамятный.	, можно по
Друзей не	ручить
имеет. Сверст	канцелярскую
	работу
никами	или работу по
командует.	уборке квартиры
Голос	
тихий, резкий.	(свойственный
	педантизм по
	зволит делать ее
	хорошо). По
	ощрять за
	исполнительность
	публично, что
	позволит как-то
	наладить
	отношения с
	семьей и
	сверстниками.
	Подростки тако
	го типа требуют
	постоянного
	внимания и

обычно
 обеспокоены
 здоровьем. Угроза
 инфекционных
 заболеваний, ний,
 возможных
 проблем с печенью
 или сердцем
 обычно помогает
 уговорить
 обратиться к врачу.

Тип 16 Э: 4-8; Н: 20-24

Высококочувстви тельный тип, недоверчивый, затаенно- страстный, молчаливый, замкнуто- обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто — неуверенность в себе.	В подходе желательны обе- регающий режим, поощрения при сверстниках, доброжела- тельность, уважительность в любых беседах. На подростка хорошо действуют религиозные, мистические или общетеоретические аргументы в ходе доверительной беседы. Можете взять их из наших книжек. Можно совместно обсудить ситуацию и спокойно, крити- чески оценить людей из нарко- тической компании. Нужно восстановить семейный
--	---

	контроль. Но контроль должен быть корректным и неявным.
--	--

Тип 17 Э: 16-20; Н: 4-8

Очень эмоционален. Восторженный, жизне- радостный, общительный, влюбчивый. В кон- тактах неразборчив, дру- i жестки настроен ко всем. » Непостоянен, наивен, E эбечлив, нежен. Поль- p	Поддерживать положительный настрой. Желательно раз- вивать эстетические склонности, организовывать, несмотря ни на что, совместные выходы в музей, театры и т. д., поддерживать увлечения (поощрять, инте- ресоваться, предлагать высту- 176
---	--

JV/VIS. '-11/V-, 1 П ДЕ. 1 С.П U 1 n/\
riS.U 1 VIJS-UO

зуются симпатией окру жающих. фантазер. Не стремится к ли дерству, предпочитая ин тимно-	пить перед семьей, классом, группой). Такие ребята внушае мы и боязливы. Уговорить их лечиться, рассказывая об ужасах наркотиков, легко. Но они так же легко
--	---

дружеские связи.	поддаются убеждению окружающих их сверстников- наркоманов. Ваша задача — на время прервать все связи такого подростка со сверстниками. Обеспечить полный контроль общения. Скорее всего, вы мало с ним общались. Воспользуйтесь бедой, чтобы заполнить этот пробел. Полностью заполните досуг совместными меропри- ятиями.
------------------	---

Тип 18

Э: 4-8; Н: 16-20

Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно- дружеские контакты. На строение чаще спокойно- пониженное.	Рекомендуется наладить ща- дяще-развивающий режим. Кон- тролировать исподволь, отно- ситься спокойно, доброжела- тельно, но жестко. Помогать в трудных ситуациях, какими в данном случае
---	---

Скромный.	являются дости
Застенчивый.	жение цели,
Не уверен	формирование ак
в себе.	тивной позиции,
Созерцатель.	налаживание
Лег	
ко становится	контактов (со
насторо	сверстниками и
женным и	взрослыми).
подозритель	Исключить публич
ным в	ное обсуждение
неблагоприятн	проблем нарко
ых	
условиях.	тиков.
	Самостоятельно
	такой
	подросток не
	прекратит прием
	наркотиков.
	Однако согласится
	лечиться легко,
	если вы проде
	монстрируете ему,
	как сильно
	переживают
	родители и семья.
	Вам придется
	вместо ребенка
	построить план
	лечения и конт-

	ролировать его выполнение. Так же, как и в типе 17, вам придется жестко ограничить его контакты со сверстниками.
--	---

Тип 19

Э: 4-8; Н: 4-8

Спокойный тип. Мол чаливый, рассудительный . Замедленно- деятельный, очень последовательн ый, самостоятельны й, неза висимый, кропотливый. Беспристрастны й, скром ный, низкоэмоциона льный. Иногда отвлечен от реальности.	У подростков данного типа надо постараться повысить са- мооценку, развить систему при тязаний, раскрыть склонности и способности. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-то работу с высо кой личной ответственностью (деятельность должна быть больше связана с бумагами и компьютером, чем с людьми). Подростки такого типа нужда ются в советах по разным воп росам, но выраженных в
--	---

дели
катной форме.

Несколько
коротких, дове
рительных
разговоров убедят
его лечиться,
особенно если
впервые разговор о
наркотиках
он начал сам.
Необходимо мак
симально
возложить на него
от
ветственность за
результаты ле
чения, показав в
беседах
зависимость от них
жизни всей
семьи.

Тип 20

Э: 16-20; Н: 16-20

Очень
демонстрати

вен, не умеет
сопережи
вать.

Эмоционально
бе

ден. Любит
противопос-

Режим
взаимодействия
мяг

кий, терпимый,
чтобы не обо
стрять негативные
качества.

Вовлечь в
спортивные или
тех-

тавлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Любит престиж. Часто фальшив. Практичен.	нические занятия, чтобы под ростки могли перевести энер гетику в позитивное русло, а потребность в борьбе за пер венство — в приемлемую форму. Желательно эстетическое вос питание. Вовлекать в позитив ные социальные группы с силь ным влиятельным лидером. Требование прекратить при ем наркотиков должно быть поставлено прямо и в категори ческой форме. Очень помогает заключение письменных кон трактов-обещаний. В результате нарушения контракта подросток должен лишиться
--	---

конкретных
материальных
благ. Такой кон-
тракт должны
четко выполнять
в первую очередь
родители.

Тип 21

Э: 12-16; Н: 8-12

Очень энергичен, жизнерадостен. «Любимец публики». Считается, что подростки такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одарены, легко учатся, артистичны, малоутомляемы. Однако наличие >тих качеств часто ведет к негативным результатам. Подростки и молодые люди с детства приучают, что им все	Требуют доброжелательного отношения. Строго требуют выполнения заданий. Желательно вместе с подростком найти какую-то значимую цель (например, овладеть иностранным языком), разбить на периоды исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, с другой стороны — приучит к упорядоченной работе.
---	---

ступно. В То же самое в
результате отношении
то не учатся наркотиков. Такие
серьезно подростки
179

работать над достижением цели. Легко все бро сают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.	соглашаются выполнять жест- кие требования родителей, так как они ограничивают их жизнерадостность. План лечения нужно составлять совместно, но строжайшим образом следить за каждым этапом.
---	--

Тип 22

Э: 8-12; Н: 8-12

Очень пассивно-без различный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко-тре- бователен. Злопамятен. Часто проявляет пассив ное упрямство. Очень пе- дантичен, мелочен. Рассудителен, хлад- нокровен. К чужому	Создать у подростка ощущение, что он интересен родите- лю, врачу, тренеру и т. д. Сле- дует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Играть на самочувствии, подчеркивать и преувеличивать вред, который наркотики приносят как орга- низму подростка, так и его де- лам. Среди общественных по- ручений
---	--

мнению от	желательно
носится	выбрать
безразлично.	что-то, требующее
Ригиден,	аккуратного
предпочита	исполнения
ет привычные	(ведение журнала
дела и мо	или табеля, учет
нотонность	чего-то и т. п.).
быта. Инто	Хвалить за
нации речи	исполнительность.
маловырази	Помочь в выборе
тельные.	занятий (же
Малоэстетичен.	лательны
	индивидуальные, а
	не групповые виды
	спорта или
	художественной
	самодетельно
	сти).
	Все обещания
	принимать
	только в
	письменном виде и
	ловить на
	противоречиях.

Тип 23

Э: 16-20; Н: 8-12

Общительный,	Создать
актив	возможность
	лидер
ный,	ства. Спорт, хобби
инициативный,	и т. д. По
ув	
лекающийся.	могать в решении
При этом	групповых и
180	

способен	индивидуальных
управлять со-	задач, следить за

бой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий. Эстетичен, ровно оживлен. Э: 12	тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была не слишком большой. Легко соглашается на лечение, если семья ограничивает его самостоятельность. Нуждается в спокойном, но жестком контроле. Тип 24 -16; Н: 4-8
Активный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.	Предпочитает спокойное, доверительное отношение окружающих. Если признался в приеме наркотиков, то в спокойном, без скандалов, разговоре согласится на лечение. Желательно вместе с ним отладить четкую схему отказа от наркотиков и помогать подростку ее выполнять.
Тип 25 Э: 8-12; Н: 4-8	

Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке.	Желательно спокойно-деловое отношение. Находить и рекомендовать лучше индивидуальные занятия. Очень помогают письменные обязательства и контракты. Нужен постоянный контроль.
Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен.	роль делового типа. Если действовать разумно, то убедить лечиться легко. Необходим отказ от привычных
Склонен к монотонной кропотливой работе.	контактов в среде наркоманов. Изоляцию переносит легко.

Тип 26 Э: 4-8; Н: 8-12

Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремле н. Имеет твердые принципы. Временами обидчив.	Любит доверительные отно- шения, спокойный темп работы. Не склонен к панибратству. Же- лательно поощрять при окружающих за аккуратность, исполнительность, ставить в пример. Работать над повышением уве- ренности в своих силах. Рекомен- дации — как в предыдущих типах (24-25).
--	---

Тип 27 Э: 4-8; Н: 12-16

Уравновешенн о-ме- ланхоличный. Тонко- чувствительн ый. При- вязчивый, ценит до- верительно- интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом — оптимист. Иногда паникует, ино- гда впадает в	Создать обстановку активно-спокойной деятельности. Жела- тельно избежать жесткой регла- ментации. Рекомендовать эстетические и литературные занятия. Рекомендации в целом те же, но легко уговорить, пугая послед- ствиями приема наркотиков. Об- ратить особое внимание на деп-
--	---

депрессии. Однако чаще спокойно-задумчив.	рессии. В период депрессии нуждается в опеке и психологических «поглаживаниях». Контроль нужен, но доверительный и основанный на доводах разума.
---	--

Тип 28 Э: 8-12; Н: 16-20

Меланхолический, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногими.	Рекомендуется направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе. Легко уговорить на лечение, но необходимо с теплотой и поддержкой контролировать каждый шаг.
--	---

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

182

численным кругом людей.	шаг подростка. Нуждается в ограничении свободы.
дей. Необщителен, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях.	ками на время лечения.

относительно
принци-
пиальных
вопросов, но
зависим от
близких в
эмоционально
й жизни.

Тип 29

Э: 1

2-16; Н: 16-20

Жестко требовате лен к окружающим; упрям, горд, очень чес толюбив. Энергичен, общителен, настроение чаще боевитое. Неуда чи скрывает. Любит быть на виду. Хладно кровен.	Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требо вательности. Можно посмеивать ся над недостатками, если подро сток заносчив. Если признался, лечиться будет. Такие подростки не переносят занудливого чтения морали, в этих случаях, скорее всего, делают наоборот. Нужно доверять ему в процес се лечения. Не нужно лезть в душу. Предоставьте это занятие нейтральному человеку, лучше всего — врачу. Письменные обе
---	--

щания и
 обязательства
 также не
 сомненно полезны.
 После того как
 подросток начал
 лечение, контро
 лируйте только
 выполнение кон
 тракта. Все
 разговоры о
 наркоти
 ках дома
 необходимо
 прекратить.

Тип 30

Э: 16-20; Н: 12-16

Гордый, стремится к первенству, злопамя тен. Стремится к ли- Дерству во всем.	Не допускать зазнайства. По могать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений в семье. Ни при каких условиях не
---	---

А. ДАНИЛИН, И. ДАНИЛИНА

Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонный в достижениях цели. Не лишен артистизма, хотя и суховат.	реагировать на шантаж. На раздражительность и злобу реагировать спокойно, гасить их. Все обещания принимать только в письменном виде. Главным поводом для отказа от наркотиков должно стать выпадение наркомана из общественной жизни невозможность карьеры. Отношения с врачом должен строить самостоятельно. В процессе лечения семья должна контролировать мягко, демонстрируя доверие и поддержку.
--	--

Тип 31
Э: 8-12; Н: 12-16

Застенчив, независтлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелатель н. С близкими людьми проявляет	Обеспечить спокойную, доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение всех деловых вопросов семьи. Поощрять соци-
--	---

наблюдательно сть, чувство юмора. Склонен к глубоким до- верительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быст- рым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.	альную активность, вовлекать в участие в каких- либо мероприятиях (гости, поездки, театр и т. п.). Легко соглашается лечиться при упоминании об инфекционных болезнях, смерти и т. д. Контроль должен быть жест- ким, внешние контакты на время лечения ограничить или; свести к минимуму.
--	---

Тип 32

Э: 12-16; Н: 12-16 j

Честолюбив, неудачи не снижают уверенности 184	Не поддерживать в конф- ликтных ситуациях. Воздей-
--	---

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

, себе. Заносчив, злопамятен. Энергичен. Упо рен. Целеустремле н. Склонен к конфликт-	ствовать через честолюбие. От- ношения поддерживать ровные, спокойные. Внушать только исподволь, «от обратного».
---	--

ности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести	Убеждать лечиться нужно постепенно. По
ти не испытывает. В общении не скло	немногу, изо дня в день нужно предлагать подростку информа
нен к сопереживанию.	цию о бедах, которые приносят
Ценит только информативность.	наркотики. Такие разговоры не должны быть долгими. Доста
Эмоционально ограничен тип.	точно двух-трех раз, направлен ных на болезни и смерть, в день для того, чтобы постепенно сформировалась мысль о лечении.
	Обещания только письменные, с конкретными последствиями их нарушений.
	Родители не имеют права поддаваться на шантаж и идти на поводу у подростка.
	Необходимо четко

обозначить, что он
получает
материальную и
моральную
поддержку, только
если соблю
дает интересы
семьи,

Вернемся теперь опять к «кругу Айзенка», только уже с включенными в него номерами типа личности вашего ребенка и доминирующего типа темперамента. В следующей главе мы попробуем На основе полученной информации объяснить вам, как же можно ее использовать.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Рис. 3

Обратите внимание, что номера типов личности, выделенные на рис. 3 жирным шрифтом, являются переходными. Если ваш ребенок принадлежит к типу личности номер 7 (меланхолик—флегматик), номер 9 (флегматик—сангвиник), номер 12 (сангвиник—холерик), номер 15 (холерик—меланхолик), то вам необходимо учитывать рекомендации для двух типов темперамента.

Если вы провели тест и уже посчитали результаты, то можете ориентировать свое поведение, руководствуясь не только рекомендациями таблицы Матолина, но и в соответствии с доминирующим типом темперамента вашего ребенка (рис. 3).

Как мы уже писали в главе о причинах приема наркотиков, инфантильная личность, то есть личность незрелая, неуверенная в себе, с несформировавшейся способностью получать телесные удовольствия, будет стремиться получить удовольствие нетелесными методами (в нашем случае с помощью наркотиков). Однако наши дети прекрасно знают и чувствуют, что такие методы получения удовольствия находятся под запретом общества. Поэтому где-то в глубине души ваш ребенок постоянно чувствует стыдность и неполноценность наркотического способа получения удовольствия.

Желание принимать наркотическое вещество и ощущение, что этого делать нельзя, столкнутся в его душе и вызовут тревогу и неуверенность в своих поступках. Слова и действия родителей и врачей, направленные на прекращение приема

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

химических веществ, вызывающих удовольствие будут провоцировать усиление этой тревоги. '

Человек не может жить с постоянным ощущением тревоги. Бессознательные механизмы психики подростка будут вызывать психологическую защиту личности от факторов, способных усилить чувство тревоги.

Самым первым таким фактором у любого молодого человека будут первые разговоры с родителями. Поэтому в первую очередь мы столкнемся именно с психологической защитой личности.

Если в результате проведенного теста ваш ребенок оказался относящимся к типу I (холерик), то наиболее вероятно, что такой человек будет защищаться от тревоги, вызываемой как приемом наркотиков, так и необходимостью прекращения их употребления, способом, который психоаналитики называют «идеализацией».

1. Идеализация. Этот способ защиты рождается из убежденности маленького ребенка в том, что их родители являются богами, способными на сверхчеловеческие деяния. Личность бессознательно верит в то, что кто-то всемогущий обеспечит защиту в любой ситуации.

Такой подросток будет защищаться от тревоги тем, что будет искать опеки кого-то, кого он чувствует психологически более сильным. *Очень часто такие ребята не очень интересуются эффектом наркотика. Как это ни покажется странным, для них самое главное — это компания «сильных» ребят с простой, понятной (то есть примитивной) системой ценностей.*

188

Такой подросток, спасаясь от тревоги, стремится полностью попасть под влияние какого-то авторитета, полностью идентифицировать себя с ним, психологически слиться с таким человеком или людьми, вести себя и действовать так же, как и они.

Главное в поведении родителей с такими подростками — это развенчание окружающих его наркотических авторитетов. Родители должны разобраться в том, что и кто окружает подростка, и продемонстрировать ему «изнанку» его среды. Делать это, конечно, нужно не в лоб, а косвенно, подсовывая подростку материалы о наркоторговцах и т. д.

Как вы уже поняли, главными в такой работе являются принципы, описанные выше, такие, как «делай наоборот» и «принцип авторитета».

Важно понимать, что таким детям абсолютно противопоказаны авторитарные принципы психотерапии, такие, как кодирование и другие «волшебные палочки». Такие ребята очень легко попадают под влияние и могут оказываться в психологической зависимости от врача-психиатра. Это хорошо далеко не всегда. Врач для таких ребят должен быть авторитетом, но не превращаться в наркотик.

Не надо забывать о том, что подростки, которые склонны идеализировать людей, которые их окружают, могут так же легко возненавидеть их. Если авторитет при близком общении не оправдал ожидания подростка, то молодой человек начинает отрицать его с такой же силой, с какой раньше идеализировал.

Если ваш ребенок относится к типу II (сангвиник), то, скорее всего, он защищается от тревоги с помощью поведения, которое психоаналитики называют примитивным всемогуществом.

2. Примитивное всемогущество. Происхождение такого способа защиты, как вы помните берет свое начало в «застревании» взрослого человека в нарциссической фазе развития чувства телесного удовольствия.

Для таких подростков главный способ избежать состояния тревоги состоит в манипулировании другими людьми. »В наркотической среде они очень быстро становятся мелкими торговцами наркотиков или, по крайней мере, добывают деньги с помощью разбавления и перепродажи наркотиков.

Они разбавляют наркотики не без удовольствия. Сознательно или бессознательно им доставляет удовлетворение мысль о том, что кто-то другой отравится еще больше, чем он сам. Такие подростки не говорят правду «до последнего». Дома они с удовольствием используют все описанные нами способы манипулирования родителями.

Главный способ убедить их изменить отношение к наркотикам — максимально жестким способом пресечь возможности для манипулирования. Таким подросткам необходим жесткий контроль в семье. Любая его ложь, любая попытка манипулировать родителями должны быть раскрыты и оглашены публично. Для таких подростков крайне значима встреча с милицией.

190

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Милиция и органы дознания — это такое место где будут манипулировать **им**, а он продолжать манипуляции не сможет. Может быть очень полезным найти молодого человека, который приобретает наркотики у вашего ребенка. Если вы сможете сообщить следующему звену в цепочке, что ваш сын их сильно разбавляет, то ваш ребенок также не сможет манипулировать другими, даже находясь внутри собственной наркотической компании.

Такому человеку необходим врач с жесткой, авторитарной линией поведения. Вам нужно найти специалиста, которым ваш ребенок не сможет манипулировать (прежде чем обратиться к врачу, побеседуйте с ним сами наедине, без ребенка). Жесткий контроль свободного времени необходимо организовать на весь

период лечения такого подростка.

Если в результате проведенного тестирования ваш ребенок оказался принадлежащим к типу III (флегматик), то наиболее вероятно, что в качестве психологической защиты он использует способ, который психоаналитики называют «примитивное отрицание».

3. Примитивное отрицание. Это способ психологической защиты, заключающийся в отказе подростка признать существование тревожащих неприятностей чем-то реальным. Его происхождение скрывается в ранних фазах становления человеческой сексуальности. *Отрицание — фактически магическая форма защиты: «если я этого не признаю, значит, этого в действительности не существует».*

Такой подросток способен вытеснить любую неприятность на периферию сознания, практи-

чески он мгновенно о ней забывает.

Молодые люди, пользующиеся такой формой защиты, почти всегда склонны к перепадам настроения и затяжным периодам депрессии.

При откровенном взрослом разговоре во время депрессии они достаточно легко соглашаются лечиться, но, к сожалению, в ходе лечения часто срываются, так как неустойчивость психики является наиболее общим свойством их характера. Твердо принятое решение они через пять минут забывают.

Для лечения таких подростков необходимо искать жестко структурированные длительные реабилитационные программы. Психотерапевтический подход Общества анонимных наркоманов (АН) как будто специально создан именно для таких людей. Если ваш ребенок пользуется именно таким способом психологической защиты, то обязательно обратитесь в Общество анонимных наркоманов.

Все обязательства такого молодого человека родители обязаны принимать только в письменном виде. Стратегия письменных контрактов в этом случае является не желательной, а обязательной.

Еще одним видом отрицания является тип психологической защиты, который в психоанализе называется *«примитивное расщепление»*.

Для родителей наших пациентов необходимо понимать, что такие подростки как бы делят себя на две личности: «я — наркоман» и «я —

192

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

без наркотиков». В реальности это обозначает следующее:

«Раз я сию минуту не употребляю наркотики, значит, я хороший, и все вокруг должны мне доверять... Раз я хороший, значит, мне можно покурить разочек. Раз я покурил разочек, значит, мне можно покурить и побольше. Вчера я был наркоманом и был плохой. Сегодня я не курил, значит, я хороший, и мне сегодня снова все должны доверять и делать подарки».

Каждый период отказа от приема наркотиков молодой человек как бы полностью забывает, отрицает то время, когда он наркотики употреблял, и поэтому не испытывает ни чувства

вины перед окружающими, ни тревоги.

Рекомендации примерно те же, как и в случае примитивного отрицания.

Если тестирование показало, что ваш ребенок относится к типу IV на рисунке 3 (меланхолик), то он, скорее всего, пользуется самой внешней формой психологической защиты, которую психоаналитики называют примитивной лжацией.

. Примитивная изоляция. Когда младенец возбужден или расстроен, он просто-напросто засыпает, то есть при возрастании количества стрессов или уровня тревоги человек пытается перейти в другое состояние сознания. Более частый вариант такой изоляции — уход в собственные фантазии, либо бегство от стрессов в химические вещества, то есть, собственно, в наркотики. Надо сказать, что такие подростки чаще всего удивительно отзыв-

«Как спасти детей от наркотиков»

А. ДАНИЛИН, И. ДАНИЛИНА

чивы и чутки. Они склонны к затяжным переживаниям и депрессиям.

Для получения согласия на лечение эффективнее всего постараться показать подростку что наркотик не прячет его от пугающей реальности, а, наоборот, приводит к столкновению с самыми кошмарными сторонами действительности. На таких ребят хорошо действуют нейтральные разговоры родителей о СПИДе или гепатите у наркоманов, о их ранней смерти.

В таком способе психологической защиты есть одно неявное достоинство — бегство подростка в фантазии не требует искажения самой реальности. Поэтому на них хорошо действуют спокойные, обоснованные доводы и аргументы. С переменным успехом они поддаются внушению врачей при сохраненном на весь период лечения разумном и доверительном контроле родителей. Каждое требование родителей к ним должно быть тщательно мотивировано с помощью рассудка. На этих подростков особенно хорошо действует техника письменных контрактов.

КАК ГЕРОИН ИЗМЕНЯЕТ ПСИХИКУ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА?

Подросток не может изменить внешний мир, среду своего обитания и общения. Внутренняя система ценностей, позволяющая отгородиться от внешнего мира, сбежать «в себя», в свой внутренний смысл, еще не сформировалась. Да никто, как мы выяснили, и не занимался ее формированием.

В результате игнорировать действительность оказывается очень сложно, особенно если все окружающее отвратительно, лживо и провоцирует депрессию и одиночество, как это сейчас исходит у нас.

[ашим детям, осознанно или неосознанно, ;тся убежать от нашей гнусной реальности. шим способом такого «химического бегства» жружающего и от самого себя, парализую-1 восприятие внешнего мира, и являются котики.

*Однако это бегство оказывается ложным. Нар-ик не в состоянии изменить внешний мир, и, содя в себя, молодой человек понимает, что во-' не изменилось ничего... **кроме него самого.** Его тая система истощиалась и преждевременно со-*

старилась. Молодому человеку стало еще трудн жить вместе с людьми, чем было до встречи с на, котиком.

Давайте попробуем понять, как изменяет» нервная система человека под воздействием ли бого наркотика.

Не только в живом организме, но и в любом механизме при воздействии внешних вредных факторов, например избыточного электрического напряжения, в первую очередь будут страдать и портиться самые тонкие и сложные части устройства. Например, если вы подадите избыточный ток на видеомэгнитофон, у него испортится самая «интеллектуальная» часть — процессор.

Самой сложной частью человеческого мозга, его процессором, является так называемый нео-кортекс — новая кора. Это — именно та часть, развитие которой отличает мозг человека от мозга обезьяны. Животные, в сущности, не так уж сильно отличаются от нас. Они едят, занимаются сексом, чувствуют, любят, по-своему думают. Главное, что отличает человека от животного, — это способность к самовосприятию. Собака не способна понять, что она собака. Она не способна к формированию абстрактных понятий, относящихся к ней самой. Именно человек, и только человек, является иллюстрацией великого философского парадокса: «Высший уровень развития материи — это материя, которая способна познать себя сама».

По современным представлениям нейрофизи-ологов, передние отделы мозга и есть тот самый тончайший и сложнейший механизм, который

196

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

позволяет человеку осознавать себя, контролировать свои поступки, выделять себя из окружающей среды.

Именно этот механизм и страдает в первую очередь при попадании в нервную систему «избыточного напряжения» в виде наркотиков.

В первую очередь у человека, употребляющего наркотик, будет страдать способность к самооценке и самоконтролю. Человек постепенно перестанет оценивать правильность своего поведения в общении с окружающими.

Чаще всего утрата адекватной самооценки начинается с переоценки самого себя. Юноша, употребляющий наркотик, на первом этапе чувствует себя выше окружающих его людей. Ему

кажется, что он нашел высший источник удовольствия и за счет этого знает и понимает больше, чем его друзья и родные. Его поведение становится вызывающим. Он перестает тратить усилия даже на то, чтобы врать убедительно. Его отговорки по поводу вечерних и ночных исчезновений из дому или по поводу мутных глаз и качающейся походки становятся, как мы уже знаем, примитивными и однообразными. Причем сам наркоман считает, что врет он настолько замечательно, что никто ни о чем не догадывается.

Потеря способности видеть себя со стороны приводит к потере чувства дистанции при общении с другими людьми. Молодой человек ведет себя фамильярно, вызывая и с мамой, и с совершенно незнакомым ему человеком с ули-Цы, что приводит к многочисленным конфликтам и дракам. Причем в любом конфликте, не-

зависимо от его исхода, наркоман будет чувствовать себя всегда абсолютно правым.

Незаметно для самого себя он превращается в законченного эгоиста. Чувство собственной правоты возрастает до тотального. Окружающие подростка люди становятся для него средством, инструментом нахождения денег для покупки очередной дозы героина. Все остальные стороны их жизни перестают его интересовать.

При этом нарастает непонятная со стороны обидчивость. Еще бы! Ведь большинство окружающих не хочет играть по правилам наркомана. Поэтому при малейшей критике его поведения все близкие становятся тотально «не правы», «не понимают», «не любят», «не доверяют», «притесняют». Молодой человек искренне считает, что все окружающие ему чем-то обязаны. Они должны выполнять все его прихоти, а он взамен может не делать ничего. У него нет обязанностей, есть одни только права.

При этом самому наркоману кажется, что все окружающие ничего не видят, относятся к нему по-прежнему, любят и боготворят его. Те выше приведенные слова исповеди наркомана могут быть сказаны им только после того, как он прекратил употреблять наркотик. Пока же человек принимает героин систематически, ему кажется, что его отношения с внешним миром абсолютно нормальны и что сам он — добрый, хороший и внимательный к семье человек.

В медицине эти процессы называются «отсутствие критики к себе», или «анозогнозия». Поэтому наркомана вне абстинентного синдрома так

198

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

трудно уговорить лечиться. Он не чувствует себя больным. Ему живется просто, хорошо и весело. А мы — врачи, семья, друзья — пытаемся его уговорить, что надо жить «скучно»: учиться, работать, думать, создавать семью, то есть так же, как живут окружающие его люди.

Задумываться о том, что за всякое удовольствие в жизни надо расплачиваться, он не в состоянии. Это происходит из-за полной неспособности к самооценке, к рациональному анализу самого себя.

Раскаяние, способность осознать беду приходят только тогда,

когда начинается синдром отмены.

Но при длительном употреблении наркотика эта способность оказывается лишь временной, частичной. Врачи, больницы, помощь родных начинают использоваться наркоманом только для того, чтобы «омолодиться», то есть обратиться в больницу, чтобы восстановить силы, снизить потребную для получения удовольствия дозу и продолжить употребление наркотика. Обратите внимание, насколько точный тер-н. Этот термин описывает обращение наркозов на лечение только для того, чтобы снять >мки» или избавиться от депрессии, понизить •буемую дозу и, выйдя из больницы, начать)требление наркотика снова. Грань между способностью человека осознать,) прием наркотика надо **прекращать навсегда**, неспособностью понять даже это, очень тонка хрупка. Она зависит от индивидуальной спо-бности мозга к сопротивлению конкретному

химическому веществу. Исчезает эта грань незаметно, и у каждого наркомана на своих сроках злоупотребления наркотиком.

Самая главная характеристика этой грани — *ложь самому себе*. Когда человек начинает систематически врать себе, он теряет последнюю нить, связывающую его с действительностью. Это начало «дороги смерти».

Вторым по значимости изменением психики у больного наркоманией является его неспособность контролировать собственные эмоции. «Эмоциональная болтанка» также нарастает постепенно. Сначала она дает о себе знать только в периоды отмены наркотика, но постепенно превращается в свойство личности, почти не изменяясь во время постоянного употребления наркотического вещества.

Молодой человек становится не по возрасту раздражительным, гневливым. Он начинает кричать и размахивать руками по поводу любой мелочи, которая, казалось бы, не имеет к нему никакого отношения. Точно так же и смеяться он начинает по каким-то абсолютно непонятым для окружающих поводам. Вообще смена настроения происходит мгновенно и без всяких видимых причин. Он становится то замкнутым и нелюдимым, без всякого повода обижается и целый день не выходит из своей комнаты, то, наоборот, до неприличия весел и пристаёт ко всем с плоскими шуточками. Периодов угнетённости и плохого настроения с каждым месяцем приёма героина становится все больше, а хорошее настроение приходит все реже и реже.

200

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

В эмоциональных реакциях подростка исчезает середина. Он или плачет, или через секунду радостно смеется. Его раздражает все вокруг. На людей, которые не могут дать ему сдачи, в том числе и на близких, он может полезть с кулаками без всякого видимого повода.

Такая эмоциональная неустойчивость в психиатрии называется слабодушием, и свойственно оно только людям преклонного возраста, страдающим заболеваниями сосудов головного мозга. Одновременно с нарастанием слабодушия, в среднем на втором — четвертом году приёма, например, героина, возрастает вероятность более серьезных изменений психики:

галлюцинаций и других обманов восприятия, бреда, эпилептических припадков.

Мы не будем описывать их в этой книжке, так как наркоману в такой ситуации может помочь только психиатр-специалист.

С точки зрения психического состояния человека любая наркомания заканчивается деменцией — глубоким слабоумием. Это период, в котором нервная система вообще не способна выполнять свои функции без наркотика. Только дожить до этого периода удастся единицам. Большинство умирает гораздо раньше.

Наркотическая зависимость тяжела, но излечение возможно. Привычки ломаются очень

жестко, но вы должны попытаться заставить изменить поведение собственного ребенка. Бо-

льшая часть тяжело победить, но практически всегда возможно.

КАК ВЫБРАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА-НАРКОМАНА

Для того чтобы прийти к правильному выбору, необходимо иметь хотя бы элементарные представления о широко рекламируемых методах лечения наркомании. Только имея адекватную информацию, вы сможете реально помочь собственному ребенку.

Именно эту информацию мы и попытаемся дать вам в этой главе.

Описывать программу и методики, применяемые в платной медицине, всегда занятие неблагодарное и не совсем корректное.

Кроме того, психиатры-наркологи далеко не всегда имеют достоверную информацию о происходящем в некоторых медицинских центрах, так как работающие в них коллеги в рекламных целях стараются создать вокруг себя ореол таинственности и всемогущества. Как правило, в серьезной специальной литературе такие методы не описываются.

Мы можем поделиться с вами только той информацией, которую сами получаем как из публичных выступлений авторов метода, так и от

202

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

больных, поступающих к нам после лечения по платным программам. Естественно, такая информация «просеивается» профессионалами через сито собственного опыта.

Метод Назаралиева

Доктор Назаралиев работает и живет в городе Бишкек (Киргизия). Из-за удаленности от центра России ему удается сохранить ореол таинственности, существующий вокруг его метода.

Министерство здравоохранения России предлагало доктору Назаралиеву поддержку в распространении его метода на территории Российской Федерации при условии, что доктор зарегистрирует в приемлемом для научной медицины виде описание своей методики. Однако в ответ на это предложение последовал категорический отказ.

Ввиду отсутствия публикаций мы можем рассказать о методе, применяемом в Бишкеке, только¹ по рассказам больных, которые вновь начали снимать наркотики после лечения и обратиться за помощью к нам.

Анализируя отзывы больных, публикации и тупные источники информации, мы пришли ыводу, что на первом этапе лечения нарко-еской абстиненции, «ломок», доктор Назара-'в использует так называемые атропиновые 1Ы. Получается фактически, что абстинент-.й синдром преодолевается с помощью... об-

мороков, вызванных атропином, как мощным средством, расслабляющим гладкую мускулатуру. Эта процедура, как это ни странно, имеет некоторый смысл с точки зрения химического взаимодействия веществ в организме. Обмороки несколько уменьшают «тягу» к наркотикам да и «ломки» в обморочном или полубморочном состоянии переносятся легче.

Естественно, такого рода лечение крайне тяжело переносится самими больными. Они даже вспоминают об этом периоде с трудом и крайне неохотно.

Применение атропина разрешено в медицинской практике. Однако применение атропиновых ком считается крайне рискованным и не рекомендуется, поскольку:

- во-первых, дозы препарата, которые вызывают комы, крайне близки к смертельным дозам;
- во-вторых, применение системы атропиновым ком может ухудшать и без того плохое состояние мозга больного наркоманией. Дело :

том, что атропиновая кома способна затруднить отток крови от мозга, повысить внутри черепное давление и вызвать нарушение деятельности сосудистой оболочки мозга. Все эти явления врачи называют атропиновой энцефалопатией.

Второй этап метода Назаралиева опирается на специальные психотерапевтические методы работы с наркоманом. К сожалению, они осно

204

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ваяны на подавлении самолюбия пациента и понижении его чувства собственного достоинства.

Аналогичные подходы были широко известны в американской психотерапии 60—70-х годов. Образную демонстрацию таких методов, применяемых при перевоспитании преступника, вы можете увидеть в легендарном фильме Стенли Кубрика «Заводной апельсин». Там же можно посмотреть на их «эффективность».

Это приказные, директивные методы внушения, включающие в себя ту или иную форму наказания пациента при невыполнении им инструкций, даваемых врачом. Сюда же относятся и соблюдение крайне строгого и точного режима, длительное нахождение в неприятных и неестественных позах, выполнение

крайне неприемлемых для личности действий и т. д.

Необходимо отметить, что официальная западная психотерапия уже больше двадцати лет назад признала опасность таких способов воздействия на личность: возникновение после их применения неконтролируемой агрессии, склонность пациентов, прошедших через подобные методы, к попыткам самоубийства и т. д.

Заканчивается реабилитационный этап тем, что больному вводится якобы разработанный доктором Назаралиевым препарат, провоцирующий смерть наркомана при приеме героина в период действия лекарства.

Надо сказать, что Назаралиев отказался раскрыть химическую формулу этого препарата и провести его клинические испытания. А судя по тому, что большое количество наших пациентов,

лечившихся в Бишкеке, чаще всего срывались задолго до окончания гарантированного дед. ствия препарата и *до сих пор живы*, такого препарата просто-напросто не существует.

Надо сказать, что никакого препарата, являющегося волшебной палочкой, при лечении наркомании вообще не существует и, по всей видимости, при нашей с вами жизни существовать не будет. Человеку или людям, которым удастся преодолеть все сложности, возникающие на пути создания универсального препарата «от наркотиков», вряд ли понадобится держать его в тайне. Им гарантирована Нобелевская премия и такое финансирование из всех стран мира, что никакая частная клиника им просто будет не нужна.

В целом, несмотря на все эти «но», метод доктора Назаралиева наравне с другими похожими программами, несомненно, имеет право на существование. На свете живет огромное количество больных наркоманией людей, которым показаны своеобразные методы психотерапии Назаралиева. Это те пациенты, болезненное самолюбие которых, доходящее до полной переоценки своей личности, не дает им возможности осознать свою проблему и лечиться по-другому.

Самое главное, что нужно понимать, что те без малого **6000 долларов**, которых стоит лечение у доктора Назаралиева, дают, по всей видимости, ту же, что и во всех психотерапевтических центрах мира, результативность — 5—10% людей, прекративших прием наркотика более чем на один год.

206

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ **Программа «Детокс»**

Программа «Детокс» в первую очередь подкупает читателя рекламных объявлений скоростью обещаемого выздоровления.

Изюминка этой программы заключается в том, что пациент, проходящий лечение, избавляется от «ломок» за шесть часов. И даже эти часы он проводит в состоянии сна, вызванного медицинским наркозом, тем же, который используется во время хирургических операций.

Сутью самой процедуры «Детокс» является введение человеку, спящему под наркозом, препарата из класса опиатных антагонистов. Препараты этой группы вытесняют остатки наркотиков группы героина из нервных клеток и окончаний. И самый болезненный период отмены наркотиков *действительно*

протекает безболезненно и быстро.

На втором этапе после такой дезинтоксикации больному, по его желанию, вводится «эн-дорфиновый препарат», который должен, по мнению авторов программы, на полгода предотвратить и «приход», возникающий у наркомана после приема героина, и патологическое влечение к наркотику.

Надо отметить, что многие пациенты говорят:

«Пробовали на обычных дозах, прихода нет!» ' .е правильно, его и не должно быть. Во время

интоксикации под наркозом больному ввели льшую дозу опиатного антагониста (препарат *налтрексон* или его длительно действующего алога).

После проведения самой обычной дезинтоксикации в государственной или частной клинике с использованием аналогичных препаратов (они отнюдь не секретны, об их достоинствах и недостатках мы поговорим отдельно) «прихода», и кайфа при приеме обычных для пациента доз наркотика тоже не будет. Организм начнет работать нормальнее и длительное время сможет сопротивляться действию героина.

Методы быстрой дезинтоксикации под наркозом — не секрет. Они широко распространены, особенно в той части медицинской службы Запада, которая тесно связана с... полицией. Арестованного наркомана необходимо быстро привести в себя для проведения дальнейших следственных действий.

В крупных лечебных центрах такие подходы тоже используют, *но не в качестве основы лечения*, так как абсолютно справедливо считают, что переживание «ломок» имеет важное психологическое значение для лечения наркоманов.

«Ломками» наркоман расплачивается за полученное удовольствие. Ощущение «ломок» помогает психотерапевту внушить страх и отвращение к наркотикам.

Практика показывает, чем безболезненнее прошел наркоман период «ломок», тем больше вероятность быстрого возобновления приема наркотиков. Поэтому, несмотря на то, что не только введение антагонистов героина под наркозом, но и многие другие медицинские методы позволяют полностью лишить наркомана «ло-

208

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

мок» (может быть, только за более длительный гоок), большинство врачей предпочитают сохранить в переживаниях и воспоминаниях пациента какую-то часть этих жутких впечатлений.

Подавляющее большинство специалистов-наркологов и у нас, и на Западе считают, что для достижения длительного эффекта лечение не должно переноситься наркоманом как нечто легкое и приятное.

Мы уверены, что если наши читатели вдумаются в эту проблему с абсолютно бытовых позиций, то они тоже согласятся с мнением врачей.

Легкость лечения приводит к тому, что наркоман начинает

паразитировать не только на родителях, но и на удобном лечении.

«Почему, собственно, не колоться дальше? — думает он. — Вот начнет у меня расти доза, возьму у отца деньги, в «Детокс» схожу и снова буду как новенький».

Самое страшное, что при платной помощи таким пациентам меняется психология не только больного, но и врача. Врачу становится выгодным, чтобы пациент обращался к нему снова и снова. Чем больше обращений, тем больше денег.

Кроме того, возникают и другие, чисто меди-тоские проблемы. Одновременное сосущество-;щие в крови пациента героина и средств для медицинского наркоза может так же, как и атро-дн в методе Назаралиева, вызвать энцефалопа-1Ю и углубление психической нестабильности ациента.

Для пациентов, мозг которых имеет повышен-ую чувствительность к средствам медицинско-
209

го наркоза, такая процедура может оказаться *ц смертельно опасной*.

Однако в нашей стране живет много людей ищущих в медицине уже упоминавшуюся нами волшебную палочку. Для них такой подход является вполне приемлемым, если они в состоянии заплатить **5000 долларов** всего-навсего за быстрое выведение продуктов метаболизма героина из организма.

Нам хотелось бы, чтобы читатель понял, что программа «Детокс» используется на Западе лишь в очень специальной сфере наркологической помощи. Это связано с тем, что при длительном применении такого метода *как. основного* эффективность лечения наркоманов по сравнению со стандартной цифрой — 5—10% больных, которые прекратили принимать наркотик, не поднимается, *а существенно падает*.

Самое главное, нужно ясно осознавать: сделать так, чтобы человек стал «независимым от наркотиков за шесть часов», современная наука, к сожалению, не в состоянии.

Метод Маршака

Программа, предлагаемая Я.И. Маршаком и его центром «Кундала», содержит также два этапа помощи больным наркоманией.

На первом этапе проводится абсолютно та же самая дезинтоксикация под наркозом, что и в программе «Детокс». Ее достоинства и недостатки приводятся выше.

210

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Второй этап — этап чисто психотерапевтический или реабилитационный. Он строится на „пух направлениях **религиозной психотерапии:**

либо на так называемой «йоге Кундалини» (которая в данном случае называется «йоготерапи-ей»), либо на программе «12 шагов» движений «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы».

Реабилитационными этапами руководят специалисты, приглашенные доктором Маршаком из США.

Приемы медитации в центре «Кундала» основаны на развитии особой, постулируемой этой формой йоги тонкой «энергии Кундалини». Психологические упражнения с использованием энергии Кундалини используются в центре для моделирования состояния наркотического опьянения. Предполагается, что

человек тренируется произвольно, без наркотиков, вызывать у себя состояние наркотического опьянения.

В целом эта программа выглядит гораздо более корректной, чем описанные выше, так как в ней быстрая дезинтоксикация используется не как *самоцель*, не как *способ мгновенного излечения*, ;'. \ак *вход* в конкретную психотерапевтическую ! ограмму. Именно как легкий вход в серьезную не всегда приятную психотерапевтическую •одику используются методы быстрой дезин-сикации нашими западными коллегами. Что касается применения Я.И. Маршаком ре-гиозной психотерапии как основы реабилита-энного, восстановительного, процесса, то не-<одимость различных ее форм, казалось бы,

вытекает из многих положений, описанных в книге, которую вы читаете.

Следует сделать только четыре существенных пояснения:

- Во-первых, программа «Анонимные наркоманы» — это не медицинский метод, а международная программа взаимной поддержки людей, прекративших употреблять наркотические вещества. Руководят ею не врачи, а сами бывшие больные. Участие врачей и психологов в работе таких групп, в соответствии с идеологией движения, считается даже нежелательным. Участие в этом движении людей, испытывающих зависимость от наркотиков, является абсолютно добровольным и *абсолютно бесплатным*. В приложениях к этой книжке вы можете найти телефоны бесплатных центров и групп, работающих по методике «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы».

Каким образом центру Маршака удастся совмещать бесплатные, альтруистические принципы «Анонимных наркоманов» и стоимость лечения в **5000 долларов**, нам понятно не до конца.

- Во-вторых, авторы этой книги принадлежат к числу специалистов, которые считают, что психотерапевту *не должно быть* абсолютно! *безразлично*, из какой именно системы религиозных идей почерпнуты те или иные приемы психотерапии. Дело в том, что мы глубоко убеждены, что все главные психологические сферы жизни россиянина

212

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

сознательно и бессознательно опираются на православную духовную традицию. Один из основателей психоанализа Карл Юнг сказал бы, что характер русских обусловлен православным «архетипом».

Все движущие *силы*, энергетические основы нашей души **глубоко православны**.

Именно поэтому мы имеем все основания высказать сомнения в правомерности попытки использовать чуждую гражданам нашей страны духовную систему даже в благородных лечебных целях.

Работа с чакрами и энергией Кундалини может помочь справиться с наркотиком, но за такую помощь можно заплатить ломкой тончайших психических механизмов больного.

После курса психотерапии у доктора Маршака у нас прошло лечение всего несколько пациентов. Только один из них, но все-таки произнес фразу: «Это лечение чем-то похоже на секту».

*Возможно, когда-нибудь мы проанализируем, каким образом любая попытка использования чужой для национального архетипа духовности постепенно, но неминуемо превращается в нашей стране в **секту**. Здесь скажем лишь, что воздействие восточных религиозных техник на мозг действительно напоминает действие наркотика и в этом смысле, как абсолютно справедливо утверждает Я. И. Маршак, позволяет «моделировать» наркотическое опьянение.*

Весь вопрос заключается в том, как бы психологическая «модель» наркотика не превратилась

*для неискушенной подростковой души **в новый нап котик.***

Необходимо понимать, что далеко не все методы психотерапии, успешно применяемые в Америке, можно использовать в нашей стране. Мы очень разные, мы абсолютно по-разному воспитаны. Наркотики стали у нас «модными» в абсолютно другой психологической ситуации, чем в Америке.

Использование *техник медитации*, оторванных от контекста духовного содержания культуры, может привести и, как известно из деятельности сект, регулярно приводит к непредсказуемым психическим изменениям у людей, участвующих в сеансах такого рода.

Наши пациенты отличаются крайней неустойчивостью психики. Мозг бывшего наркомана *резко и органически* ослаблен применением наркотика.

Наркоман во время депрессии — это больной, психическая реакция которого на мистическую медитативную терапию непредсказуема. Использование для его лечения восточных энергетических техник, всегда являющихся *методами изменения сознания*, может вызывать изменения психики, вплоть до затяжных психозов с бредом и галлюцинациями.

Не надо забывать, что любой наркотик сам по себе может «оживить» дремлющие психические заболевания. Такие болезни, как шизофрения и эпилепсия, способны обостриться или впервые неожиданно проявиться под воздействием как наркотиков, так и религиозных техник, изменяющих состояние сознания.

214

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Пока мы столкнулись лишь с одним пациен-„ч у которого симптомы шизофрении или появились после лечения в центре Маршака, или просто остались незамеченными. Нам трудно сказать, как события будут развиваться в дальнейшем.

Восточная психотерапия — оружие обоюдоострое, и любая психотерапия должна быть высокопрофессиональной, а безвредность ее применения должна быть полностью доказана.

- В-третьих, реабилитация в центре Маршака продолжается, по нашим сведениям, двадцать восемь дней. Для комплексной, серьезной психотерапевтической программы это очень мало. Чтобы та или иная программа могла *нести ответственность* за больного, злоупотреблявшего наркотиками, она должна обеспе-

читать ему' помощь и поддержку на период *не менее полугода (на весь период депрессии)*. Опытный врач всегда скажет вам, что обещания изменить человеческие желания и установки личности (фактически ее характер) за *четыре недели* смахивают на предложение *очередной волшебной палочки*. Ведь подлинные йоги для достижения просветленности тратили на свои ховные практики *десятилетия...* В-четвертых, в первый месяц после проведения дезинтоксикации патологическое влечение к наркотикам еще актуально. Оно еще не вытеснено из сознания пациентов. Поэтому первые один-два месяца проводить систему психологических упражнений, направленных на моделирование состояния наркотического опьяне-

ния, на наш взгляд, нельзя. Такое моделирование в результате оказывается способом усиления патологического увлечения наркотиком. «На этой даче все ходят и ждут, когда выпишутся, чтобы побежать «мутить», — говорит нам уже другой пациент. Практика авторов этой книги показывает, что такого рода энергетические упражнения если и имеет смысл проводить, то не ранее чем на третий или четвертый месяц после проведения де-зинтоксикации.

Противоречива и сама рекламная информация. В своих телепередачах Я.И. Маршак рассказывал, что в его центре применяются методы дезинтоксикации под наркозом. В одной из недавних радиопередач сообщалось, что применяется только психотерапия, а абстинентный синдром («ломку») больной должен лечить до обращения в центр где-нибудь в другом месте. Тогда вообще непонятно, откуда берется *столь значительная стоимость лечения...*

Такое ценообразование происходит только в наркологии.

Тем не менее существует определенная категория больных, которая нуждается в психотерапии центра «Кундала», основанной на восточных техниках. Нужна такая работа, например, молодым людям, которые начали пробовать ге-1 роин из-за своего интереса к мистике, эзотерике, парапсихологии и другим «тайным философиям».

Что касается эффективности работы центра, то из-за его относительно недавнего существова-

216

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ния говорить о результативности рано. Судя по некоторым прошедшим лечение по методу Маршака пациентам, крайне маловероятно, что не рекламная, а истинная эффективность центра, несмотря на тщательный отбор «подходящих» больных, будет выше все тех же 5—10%.

Кодирование

Словом «кодирование» доктор А. Р. Довженко назвал разработанный им в середине 80-х годов «новый» метод лечения алкоголизма.

На самом деле комплекс простейших процедур, называемый ныне кодированием, известен с давних времен. Этим методом пользовались еще жрецы Древнего Египта. В классической психотерапии он носит название шоковой терапии.

Целью шоковой терапии является вселение в пациента чувства страха (или, наоборот, благоговения) по отношению к какому-либо явлению, зеществу или человеку. Состоит этот метод из двух кратких этапов, которые, как правило, проводятся в один день один за другим.

На первом этапе психотерапевт читает для группы пациентов лекцию-внушение, во время которой монотонным гипнотическим голосом объясняет задачу терапии, например прекращение употребления героина, и рассказывает о потрясающих результатах лечения (настраивает на эффект).

После группового внушения проводится собственно стрессотерапия, или кодирование. Что

А. ДАНИЛИН, И ДАНИЛИНА

именно с больным делают в этот момент, решающего значения не имеет. Главное, чтобы пациент испытал какие-либо резко отрицательные и неожиданные ощущения.

Сам А. Р. Довженко придумал брызгать в горло пациенту на вдохе струю хлорэтила. Хлор-этил — это известная нам с детства «заморозка», дешевый препарат для кратковременного наркоза или местного обезболивания. Доктор Довженко, естественно, не рассказывал пациентам про хлорэтил, а называл его «секретным» препаратом, разработанным им самим для кодирования.

Брызгая хлорэтилом в горло и надавливая одновременно на точки выхода глазного нерва в районе бровей, Довженко объявлял пациенту, что теперь он «закодирован» на определенный срок. И если он будет пить (употреблять наркотики) до истечения этого срока, то с ним могут возникнуть различные неприятности (инсульты, параличи и т. д. и т. п.). Все!..

Этот кристально чистый **обман** в нашей стране уже долгие годы называют психотерапией.

Такие методы в медицине возможны только в силу дикости и необразованности самих пациентов, их первобытной надежды на волшебную палочку.

По счастью, на земле нет человека, который мог бы «поставить код» в мозг другому человеку.

Прием наркотиков — это самый сложный волевой акт, в котором участвует *вся* нервная система человека и *вся* его личность. Вдумайтесь! Дело не только в желаниях. Наркотик надо *най-*

218

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

мц деньги для его покупки *добыть, достать* шприц, в вену нужно *попасть*, да и вообще, очередной прием наркотика нужно себе *разрешить* (ведь все знают, как это вредно). Стало быть, код должен как бы запретить, «атрофировать» все эти психические процессы.

Если врач способен закодировать вас от наркотиков, то он способен закодировать вас **от** чего угодно (или **для** чего угодно). По счастью, таких врачей на земле не существует. Во всяком случае, к научной медицине вопрос веры или неверия в этих людей не имеет никакого отношения. С точки зрения медицины мозг и личность — слишком сложные структуры для

того, чтобы пытаться «вламываться» в них «без отмычки».

С точки зрения христианства все обстоит еще хуже. Если на земле, считают христиане, появится человек, способный закодировать кого-либо, то это и будет **антихрист** Нового Завета. Православная Церковь категорически запрещает своим прихожанам участвовать в лечении такого рода.

*Код в описанной процедуре больной себе ставит **tdM**, за счет своей веры в кодировщика. Эффект 'одирования — это эффект, легко объяснимый че-овеческой слабостью и желанием снять с себя 'увство ответственности за свои поступки.*

Интересно, что эффект кодирования напрямую зависит от интеллекта и уровня образования 'ичности. Человек, имеющий хотя бы первичные, в рамках школьной программы, сведения о человеческом мозге, сразу понимает, что ввести 1уда столь примитивным способом код невоз-

можно. Человек, чувствующий, что такое христианство или хотя бы что такое человеческая этика, осознает, что даже сама мысль о введении другому человеку кода греховна, если не преступна.

Эта процедура была достаточно эффективной для больных алкоголизмом и наркоманией, пока во всей стране ею занимался один человек — Александр Романович Довженко.

Он делал все возможное, для того чтобы вокруг него существовал ореол слепой веры. К нему было очень трудно попасть. Две недели нужно было самостоятельно избегать приема алкоголя или наркотиков. Необходимо было каким-то образом добраться до Феодосии, устроиться там на жительство и т. д.

Как только большое количество медиков разных специальностей поняли, что метод до смешного прост и не надо ничему учиться, чтобы им пользоваться, тысячи врачей в России для увеличения заработков стали практиковать «кодирование».

Большинство из них сразу поняли, что пользоваться для кодирования хлорэтилом вовсе не обязательно. Кодировать стали разрядом электрического тока, лекарствами, способными вызвать обморок, просто яркой вспышкой света. Один знакомый доктор приспособил для кодирования... старый торшер.

Как только метод «вышел в тираж», его эффективность, по нашим данным, для героиновых наркоманов опустилась до 2—3%. Стоит процедура кодирования сегодня от 100 до 500 долла-
220

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

по в в зависимости от «техники», которая при этом используется тем или иным центром.

Естественно, простота методики позволяет пропускать пациентов целым потоком.

Мы отнюдь не сторонники бесплатной медицины. Мы полностью согласны с теми людьми, которые считают, что раз государство не в состоянии нормально содержать медицину, то она постепенно должна переходить на платные рельсы.

На нас все время шикают: «Ну что вы привязались к цене? Цена не важна, лишь бы был эффект».

Но должны же быть у врачей элементарные представления об этике!

*У наркоманов нет денег! Они есть только у родителей, да и то далеко не у всех! Мы почти ежедневно выдерживаем разговоры с родителями наших больных, которые спрашивают, стоит ли **продавать квартиру** для того, чтобы поехать к Назаралиеву или обратиться в «Детокс».*

Мы не против платной медицинской деятельности, но мы категорически против подхода, гласящего «чем выше цена, тем лучше результат». Печально, когда врач становится торговцем. Юбенов когда он прекрасно понимает, что «торг-т воздухом».

Шоковое состояние семьи наркомана позволяет таким врачам и их финансистам запрашивать любые деньги с родственников больного и рекламные обещания спасти ребенка.

*Человек гораздо больше нуждается в простых и оптимистичных обещаниях, чем в сложной и почти всегда невеселой правде. Он поверит рекламе любой организации, если она обещает простым способом снять ответственность за жизнь ребенка с его плеч и... заплатит за **это** любые деньги.*

Известен врачам и психологам и другой факт. Американский социолог Н. Хотторн описал его под названием «принцип новизны». Этот принцип гласит: «Если с человеком производится какая-либо *любая по сути, но систематическая и новая* для него работа, эффективность его деятельности повышается».

Если перевести этот принцип на язык медицинских программ, то он будет звучать так: «Любая выданная за новую или являющаяся таковой систематизированная форма лечебной работы с наркоманом, не подтвержденная научными данными, будет некоторое время эффективнее, чем привычные методы. Причем повышенная эффективность метода будет держаться тем больше времени, чем дольше его истинное содержание будет «секретным».

Обратите внимание — нам понадобилось несколько страниц текста, чтобы *коротко* объяснить, почему *не всей информации* в рекламе медицинских центров надо верить. Если бы нам понадобилось составить рекламное объявление о новой «волшебной» методике лечения наркомании, хватило бы и половины странички...

Для того чтобы человек сам разобрался в основных направлениях и подходах, он должен иметь хотя бы начальные знания в области ме-

222

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

дицины и биохимии. Вместо того чтобы попытаться понять проблему, связанную с употреблением наркотиков, родители предпочитают просто верить врачу, который обещает ему с экрана телевизора что-то «дорогое, но волшебное».

Гемосорбция и плазмаферез

В области наркологической помощи существует огромное количество мифов и легенд, разобраться в которых человеку непосвященному бывает крайне трудно. Один из самых распространенных мифов — это миф о «чистке крови».

Когда нас спрашивают: «Вы почистите мне кровь?» —

становится просто страшно. В воображении возникает барабан химчистки, в котором крутится кровь несчастного наркомана. В действительности речь идет о реально существующей и жизненно необходимой в общемедицинской практике группе методов, называемых экстракорпоральной (внетелесной) дезинтоксикацией.

Методы эти применяются при тяжелых отравлениях и не менее тяжелых болезнях внутренних органов, при которых в результате резкого нарушения работы естественных фильтров организма (печени и почек) в кровь начинают проникать высокомолекулярные собственные токсины человеческого организма, вызывающие отравление и даже смерть больного. В таких ситуациях кровь приходится освобождать от токсинов вне организма.

Для такого фильтрования используются] основном два метода: гемосорбция и плазма-ферез.

Гемосорбция — это пропускание крови в специальном аппарате через искусственный фильтр, состоящий из синтетических материалов, которые легко впитывают и осаждают на себя «тяжелые» молекулы токсинов. Примером такого материала может служить активированный уголь.

Плазмаферез — это разделение крови при помощи центрифугирования на две составные части: кровяные тельца и плазму. Плазма — это жидкая часть крови, которая не содержит никаких клеток и представляет собой раствор различных белков в воде. Именно в плазме при острых отравлениях содержатся те токсины, которые не переработаны клетками крови. После центрифугирования плазма вместе с токсинами выливается, объем жидкости восстанавливается с помощью специальных стерильных растворов и клетки крови возвращаются назад, в кровеносную систему.

Пациенту объясняется, что во время этих процедур кровь освобождается от наркотиков и их токсинов...

*Со времен основателя медицины легендарного Гиппократы главным принципом нашей науки был принцип — **не навреди!***

В том числе этот принцип обозначал запрет на использование избыточных медицинских процедур. То есть врачи всегда понимали, что степень опасности процедуры должна соответствовать тяжести состояния больного. Нельзя проводить хирургическое вмешательство (экст-Д

224

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ракорпоральная дезинтоксикация является, по сути, хирургической операцией), если болезнь позволяет без него обойтись.

Методы гемосорбции и плазмафереза, вне всякого сомнения, показаны наркоманам в случае передозировки наркотиков или отравления веществами, которыми продавец наркотика разбавлял порошок. Такого рода процедура также показана наркоманам при нарушении функции почек.

Такие ситуации возникают достаточно редко. В подавляющем же большинстве случаев и печень, и почки наркомана продолжают справляться с выведением из организма токсинов, и провести дезинтоксикацию можно гораздо менее опасными

для организма методами.

Бывает достаточно обычной лекарственной помощи без выведения крови пациента за пределы организма. Опасность передозировки можно устранить *одной инъекцией* препарата *опиатного антагониста*, который имеется в распоряжении любых наркологических учреждений.

Справедливости ради следует отметить, что нельзя утверждать, что экстракорпоральная дезинтоксикация чрезмерно опасна для здоровья наркомана. Эта процедура является в большинстве случаев просто лишней или, как теперь говорят на медицинском языке, «психотерапевтической».

Если наркоману не нужна реанимация, значит, ему не нужны методы экстракорпоральной дезинтоксикации. Если в случае смертельной опасности врачи пренебрегают теми осложнениями-

8 А Данилин, И Данилина
наркотиков*

225 <"Как спасти детей от

ями, к которым могут привести процедуры гемосорбции и плазмафереза, то в случае неосмысленного проведения таких процедур, их осложнения, такие, как снижение иммунитета,¹ нестабильность артериального давления, разрушение некоторого количества кровяных телец, становятся значимыми. Единственное, что мы можем сделать с помощью гемосорбции, — это вывести из крови сохранившиеся там продукты метаболизма самого героина. При этом мы добьемся только одного:

вызовем появление «ломок».

Но через десять—двенадцать часов, если пациент откажется от приема наркотиков, «ломки» начнутся сами по себе, без всякой гемосорбции. А проводить экстракорпоральную дезинтоксикацию во время «ломок», когда наркотика уже нет в крови, вообще бессмысленно.

Никакой «грязи» и «шлаков» в организме не существует. Все мелкие посторонние частички веществ, которыми разбавляли героин, в крови захватываются специальными клетками — лейкоцитами, переносятся ими в печень и там уничтожаются. Те частички «грязи», которые печень уничтожить не смогла, откладываются в ней до конца жизни больного. С годами они способны вызвать необратимые изменения печени — цирроз. Ни гемосорбция, ни плазмаферез не в состоянии достать такие частички из клеток печени.

Читатели возразят: «Но ведь многие лечились с помощью методов искусственной почки и чувствовали себя гораздо лучше?»

226

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Да, это так, и объясняется все очень просто. После проведения самой процедуры гемосорбции больному даются в таблетках или вводятся в виде инъекций успокоительные и обезболивающие препараты. Эти лекарства в реальности и помогают переносить «ломки». А сама процедура остается лишь очередной «волшебной палочкой».

К счастью, по мере развития профессиональной наркологической службы, применение гемосорбции стало выходить из моды.

Из различных регионов России мы получаем информацию о том, что время от времени врачи пытаются использовать для

лечения больных наркоманиями **ликворосорбцию**. Эта процедура представляет собой пропускание через искусственный фильтр (такой же, как при гемосорбции) ликвора — спинномозговой жидкости.

Для проведения этой процедуры врачу нужно провести пункцию — вскрытие оболочек спинного мозга с помощью специальной толстой иглы.

Помните, что использование пункции и ликворосорбции для лечения наркоманов не только бессмысленно, но и *крайне опасно*. Малейшая ошибка в действиях врача может привести к непредсказуемым последствиям для нервной системы больного, вплоть до паралича нижних конечностей и инвалидности. Ликворосорбция при любой болезни процедура очень рискованная и может применяться только при крайне тяжелых заболеваниях головного и спинного мозга, таких, как не поддающийся лечению менингит, неоперабельные раковые опухоли и т. д.

Никакая чистка ликвора больному наркоманией *не нужна*. Наркотик концентрируется в нервной клетке, а не в спинномозговой жидкости. Извлечь его из нервной ткани ликворосорбция не может. Эта процедура является лишь крайне жестокой формой той же шоковой психотерапии.

Еще более жестоким методом такой «психотерапии» является, с нашей точки зрения, предлагаемая в последнее время сотрудниками Санкт-Петербургского института высшей нервной деятельности имени В. П. Бехтерева стереотаксическая операция на головном мозге.

Стереотаксическая операция на головном мозге

Мозг человека — самая большая загадка в мире. О космосе мы знаем гораздо больше, чем о собственной нервной системе. Все центры, описанные учеными в структуре центральной нервной системы человека, являются динамическими. Их расположение подвижно и изменчиво не только у разных людей, но и у одного и того же человека в различные возрастные периоды. Мозговые центры — понятие скорее *вероятностное*, чем анатомическое.

Существование центра удовольствия — это гипотеза, *предположение*, а не доказанный факт. Но если даже он существует, то удалить его из мозга невозможно, не рискуя сделать человека *психическим инвалидом до конца жизни*.

В медицинском институте преподаватели нейрохирургии обычно рассказывают будущим вра-

228

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

чам, что результат даже самой точной операции на мозге бывает непредсказуем. Можно удалить огромную опухоль, и в психике пациента почти ничего не изменится. Можно провести крошечную операцию на участке нервной ткани менее миллиметра и сделать человека слабоумным до конца дней.

Конечно, эти факты известны сотрудникам института гораздо лучше, чем нам. Это область их профессиональной деятельности. Поэтому **мы считаем**, что подобные операции на мозге наркоманов преждевременны. Коллегия Минздрава России не рекомендует этот метод для широкого применения, поскольку он требует дополнительного экспериментального изучения.

Обстановка операции может служить все тем же поводом для шоковой психотерапии. Лечебный эффект в этом случае дают

все те же предоперационные и послеоперационные лекарства.

Метадон

Сразу нужно сказать, что авторы этой книжки категорические противники лечения метадо-чом. Метадон — *наркотик* группы опиатов, полученный синтетическим путем.

Пациенты, которых «лечили» метадоном, вместо зависимости от одного наркотика, становятся зависимыми *от двух*'.

«Ломка» — абстиненция после лечения метадоном протекает дольше и тяжелее, чем синдром отмены героина. Более того, прием героина во

время метадоновых «ломок» практически не уменьшает болевых ощущений.

Опасности при приеме метадона те же, что и при приеме героина. Он очень быстро вызывает зависимость, при передозировке способен вызвать угнетение дыхательного центра, причем с большей вероятностью, чем героин.

Ни мы, ни известные нам наркологи не знают ни одного случая выздоровления больного наркоманией, абстинентный синдром которого купировался с помощью метадона. Все истории, об излечении метадоном не более чем мифы, которые выгодно распространять продавцам наркотиков.

И самое главное, метадон в России *запрещен законом*. Все предложения лечения с помощью метадона — *нелегальны и преступны*. Применяя какое-либо лекарство в нелегальных условиях, вы никогда не можете быть уверены даже в том, что то вещество, которое получает ваш ребенок, является метадоном.

ЧТО ЖЕ ТОГДА ОСТАЕТСЯ?

«Вы раскритиковали все, — скажет нам читатель. — На какие методы лечения можно рассчитывать?»

Нельзя рассчитывать только на волшебную палочку. Каждая из описанных выше программ может применяться и помогает определенному проценту пациентов. Но и кроме описанных подходов, остается целый мир современной медицины. Поэтому давайте попробуем перечислить то, что сегодня медицина может сделать на различных этапах лечения наркомана.

Этап дезинтоксикации

Не нужно забывать, что дезинтоксикация и «чистка крови» не совсем одинаковые понятия. Дезинтоксикация в клинике включает в себя выведение из организма продуктов распада наркотиков с *одновременным симптоматическим лечением абстинентного синдрома («ломок») и коррекцией обмена веществ пациента для нормального функционирования организма в условиях отказа от наркотиков.*

Абсолютно стандартных схем проведения этого этапа не существует. У каждого пациента свой обмен веществ. Психика отдельно взятого наркомана переносит отмену наркотика по-своему.

Общим для этого этапа является лишь введение с помощью капельницы препаратов опиатных антагонистов и подбор современной фармакотерапии для снятия болевого синдрома, тревоги и возбуждения, слабости, бессонницы, рвоты и других проявлений «ломок».

В комплекс лекарственной терапии включаются сосудистые препараты, целый комплекс витаминов, анальгетиков, стимуляторов обмена веществ, точно подобранные дозы успокоительных препаратов, антидепрессантов и т. д.

Главной задачей врача при выборе препаратов являются их минимальная токсичность и отсутствие привыкания к ним.

Процесс дезинтоксикации продолжается, как правило, семь—четырнадцать дней. Для современной медицины проведение дезинтоксикации не является проблемой. Ее методики хорошо отработаны как в государственных, так и в частных клиниках. (Только учтите, что проведение дезинтоксикации частным клиникам по закону запрещено!)

Этап лечения депрессии

Как мы описывали в книге «Героин», этап отмены, во время которого у пациентов сохраняется болезненное желание принять наркотик,

232

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

а настроение и жизненные функции снижены, длится до полугода. Весь этот период бывший наркоман в обязательном порядке должен наблюдаться врачом. В руках специалиста есть множество инструментов, позволяющих пациенту преодолеть депрессию и патологическое влечение к наркотикам.

Главным направлением такой работы является современная профессиональная психотерапия.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Современные психотерапевтические подходы — это целый мир, для описания которого не хватит и нескольких огромных томов. Врач-психиатр, занимающийся наркологией, волен выбирать из этого мира, в связи со своим характером, мировоззрением, интересами, те психотерапевтические методы, которые ближе его личности, его представлениям о психиатрии.

Он может использовать нейролингвистическое программирование, эриксоновские техники наведения транса, гештальт-терапию, психоанализ, техники психосинтеза, методики изменения мотивации экзистенциальной психотерапии, джек-соновские гуманистические группы и множество других методик. Любой из таких подходов может быть как индивидуальным, так и групповым. Группа товарищей по несчастью всегда служит зеркалом, помогающим человеку осознать свои проблемы.

Давайте оставим выбор за врачом. Мы с вами должны понять главное: после того как дезинтоксикация завершена, усилия врача должны быть направлены на то, чтобы бывший наркоман изменил свои взгляды на мир, осознал необходимость полноценной жизни в обществе.

234

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Это очень сложный процесс. Мы часто говорим родителям, что это *такая «война»* — война врача и семьи с патологической мотивацией. Но в первую очередь это не война с наркотиками, а война с желанием пациента убежать, спрятаться от страха реальной жизни.

*Родным и близким наркомана следует помнить, что наркотики лишь **средство** такого бегства. При использовании врачом современных психотерапевтических подходов речь идет об изменении характера личности, фактически **о ее перевоспитании**, и мгновенные результаты на этом пути невозможны.*

Но любые результаты важны. Крайне важно, чтобы подросток начал задумываться о своей жизни, начал понимать, что за все, происходящее с ним, отвечает только *он сам*. Даже если на первый взгляд результат психотерапии отрицателен и молодой человек сорвался и начал вновь употреблять наркотики, посеянное в его душе в результате проведенной психотерапии зерно сомнения в собственном «праве колотиться»

обязательно прорастет и даст свой результат.

Психотерапевты говорят: «Главное на первом этапе лечения, чтобы в человеческой душе началась борьба мотивов. Главное, чтобы, беря в руки шприц или даже только думая об этом, молодой человек испытывал тяжкие колебания и сомнения».

*Если наркоман начал **думать и сомневаться** — это первый показатель успеха терапии.*

Вне зависимости от выбранного подхода мы называем психотерапией тончайший процесс взаимодействия души врача с душой пациента. Эффективность этого процесса зависит не от избран-

ной техники, а от того, насколько эти души *подходят* друг другу.

Психотерапевтическая методика это как бы язык, на котором врач разговаривает с пациентом. Системы таких языков складываются в *ре-абилитационные программы*.

Такие программы разделяются обычно не по применяемым в них психотерапевтическим методам, а по задачам, которые они ставят перед пациентами.

Главной задачей таких программ является развитие опыта жизни без наркотиков и искусство сопротивления влиянию наркотической среды (наркоманов и продавцов наркотиков). Построение таких программ должно включать в себя:

- развитие способности к самоосознанию и тренинг уважения к себе как форма сопротивления влиянию наркотической среды;
- тренинг идентификации, развитие способности выделять себя из окружающей среды и ясно формулировать свои потребности;
- развитие навыков самостоятельности и ответственности, умения принимать самостоятельные решения;
- тренинг творческих способностей;
- развитие способности получать удовольствие от собственного тела (телесно-ориентированный психоанализ);
- тренинг, направленный на борьбу с тревогой и умение радоваться текущему моменту жизни;
- развитие способности пребывания в особых состояниях сознания без использования наркотических веществ;

236

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

- тренинг, направленный на умение бороться со стрессом без употребления лекарств и наркотиков;
- развитие умения распознавать форму агитации наркотической среды и сопротивляться ей;
- тренинг отказа, развитие способности сказать «нет»;
- развитие навыков борьбы с депрессией и неудачами, тренинг активной личностной позиции;
- программы физического развития организма — двигательные и дыхательные гимнастики.

В каждом из этих направлений речь идет о развитии, о расширении человеческих способностей. Причем именно тех из них, которые обучают человека адекватному отношению к действительности.

*Психотерапия борется не с наркотиком, а с желанием человека сбежать с его помощью от реальности. Ее задачей является фактически **перевоспитание**, изменение взгляда человека на мир. Пациент должен перестать паразитировать на реальности, он должен принять ее и начать сотрудничать с миром, в котором он живет.*

Анонимные наркоманы

В начале 30-х годов в Америке люди, которые хотели прекратить употребление алкоголя и наркотиков и не находили поддержки в окружающем их мире, объединились в Ассоциацию

анонимных алкоголиков. К 1938 году полностью сформировалась программа психотерапевтической помощи бывших алкоголиков и наркоманов друг другу. Она получила название «12 шагов».

Эта программа завоевала признание среди пациентов и специалистов всего мира. Дело в том, что главной задачей программы является изменение взгляда человека на мир, возвращение его к нормальным человеческим ценностям. Фактически речь идет о реабилитационной программе, терапевтами в которой выступают сами больные.

В 1953 году анонимные наркоманы (АН) выделились из Ассоциации анонимных алкоголиков, и до сегодняшнего дня они представляют собой отдельную общественную организацию — Братство АН.

Организация эта абсолютно независимая, немедицинская, негосударственная, естественно, анонимная, членство в ней бесплатное.

Программа Братства опирается на свойственную человеку внутреннюю религиозность, хотя и не требует веры в конкретного Бога или принадлежности к какой бы то ни было конфессии.

Для того чтобы не быть голословными, мы приводим ниже несколько глав из буклета московского Общества анонимных наркоманов.

Почему мы здесь

До того как мы пришли в Братство АН, мы были не в состоянии управлять своей жизнью. Мы не могли жить и радоваться жизни, как дру-

238

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

гие люди. Нам хотелось чего-то иного, и мы полагали, что нашли это в наркотиках. Наркотики были для нас важнее благосостояния наших семей, наших жен, мужей и наших детей. Нам приходилось покупать наркотики любой ценой. Многим людям мы причиняли вред, но больше всего мы навредили себе. Из-за неспособности отвечать за свои поступки мы практически сами создавали свои проблемы. Казалось, что мы больше не можем смотреть жизни в лицо.

Большинство из нас понимало, что мы совершаем медленное самоубийство, однако наркомания — коварный враг жизни, и

мы ничего не могли с ней поделать. Многие из нас кончали тюрьмой или искали спасения в медицине, религии, психиатрии. Ни один из этих способов не подошел. Наша болезнь все время возвращалась или усиленно прогрессировала, пока мы в отчаянии не стали искать поддержки друг у друга в Братстве АН.

Придя в Братство, мы поняли, что мы больные люди. Мы страдали от болезни, от которой нет лекарства. Но ее можно задержать в какой-то момент, и тогда выздоровление оказывается возможным.

«12 шагов»

Если у вас есть желание попытаться свершить то, что мы предлагаем, и вы готовы сделать над собой усилие, тогда вы готовы, чтобы пройти первые шаги на пути к выздоровлению.

Вот принципы, которые сделали наше выздоровление возможным.

1. Мы признали свое бессилие перед химической зависимостью от веществ, изменяющих нашу психику, признали, что потеряли контроль над своей жизнью.
2. Пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение отдать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.
4. Мы произвели тщательное и бесстрастное исследование своего поведения.
5. Признали перед Богом, собой и всеми людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязы.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, насколько только возможно, кроме тех случаев, когда это могло навредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить общение с Богом, как мы его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

240

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других наркоманов и применять эти принципы во всех наших делах.

Мы не исполнили все сразу. Мы не в один день стали наркоманами и понимаем, что излечение потребует времени: тише едешь — дальше будешь.

Мы также понимаем, что больше, чем все остальное, нашему выздоровлению будет мешать неприятие нами духовных принципов или равнодушие к ним. Три самых необходимых духовных свойства: честность, непредубежденность и готовность к новым идеям. Если они у вас есть, вы сможете

достичь своей цели.

Мы считаем, что наш подход к наркотической болезни, в смысле помощи одного наркомана другому, в терапевтическом аспекте не имеет аналогов. Мы знаем, что на практике сами наркоманы лучше других могут понять друг друга и помочь. Мы уверены, что чем быстрее мы, наркоманы, взглянем в лицо своим проблемам, столкнувшись с повседневностью жизни нашего общества, тем скорее мы станем равноправными, приемлемыми и надежными членами этого общества.

Единственный способ не вернуться к активному употреблению наркотиков — это не допускать первого раза. Если вы такой же, как и мы, то вы знаете, что один раз — это слишком много, а тысяча — всегда недостаточно. Мы особен-

но подчеркиваем это, поскольку мы знаем, что употребляя наркотики в любой форме или заменяя один другим, мы снова предоставляем своей болезни полную свободу.

Взгляд на алкоголь как на нечто отличное от других наркотиков привел к рецидиву большое число наркоманов. До того как мы пришли в Братство АН, многие из нас рассматривали алкоголь иначе, но мы не можем позволить себе оставаться в заблуждении. Алкоголь — это наркотик. Мы — люди, страдающие наркоманией, и мы должны воздерживаться от любых наркотиков.

Что вы можете сделать?

Начните свою собственную программу. Сделайте первый шаг, описанный в предыдущей главе...

В приложении к нашей книге «Героин» текст буклета приводится целиком.

Братство АН также нельзя воспринимать как универсальный способ помощи наркоманам. Дело в том, что принципы психотерапевтической работы в обществе рассчитаны, и этот расчет выдержал более шестидесяти лет испытаний, на человека, принципы воспитания и особенности духовной деятельности которого соответствуют *среднему американцу*.

Дело в том, что традиции рациональной самооценки молодой американец впитывает с молоком матери. Он привык и умеет *говорить о себе, его учили ясно и коротко формулировать*

242

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

собственные душевные проблемы. Родители и педагоги поощряли открытость его душевной жизни для окружающих. Католическая исповедь и посещение психоаналитика давно стали важной частью культуры. Большинство участников групп АН в США одновременно с участием в работе общества посещают частного психотерапевта или аналитика.

Мы не говорим сейчас, хорошо это или плохо, но дело в том, что душевная жизнь молодых людей нашей страны устроена несколько иначе. Участие в работе групп АН требует открытости и умения формулировать свои проблемы, а наше воспитание и общественная жизнь прямо или косвенно требуют «закрытости» души от постороннего взгляда.

Во все обозримые времена в России молодому человеку приходилось скрывать «души прекрасные порывы», не говоря

уже о том, что для большинства современных молодых людей такие понятия, как Бог и душа, просто являются эмоционально чуждыми, непривычными.

Поэтому стабильно удерживаться в обществе, основанном на американских «12 шагах», получается у достаточно небольшого количества наших подростков. Нам очень хотелось бы, чтобы появились адаптированные к православию и к отечественным традициям воспитания варианты программы «12 шагов».

Сказать, подходит ли та или любая другая ре-абилитационная программа конкретно вашему ребенку, можно, только пройдя через нее. Действие лучше бездействия.

Успех психотерапии нельзя предугадать, поэтому нельзя ограничиваться только участием подростка в группах АН.

Семейная психотерапия

Весь комплекс лечебных психотерапевтических мероприятий крайне сложен и требует от врачей профессиональной подготовки высокого уровня. Мы прекрасно понимаем, что центров, способных к проведению комплексных реабилитационных программ, в стране очень мало или практически нет. В стране складывается ситуация, в которой спасение утопающих становится делом рук самих утопающих.

В этих условиях нам кажутся особенно актуальными методики семейной психотерапии. Дело в том, что семья, которая смогла осознать свои беды и трудности, объединившись, способна создать внутри самой себя реабилитационную программу для попавших в беду сына или дочери.

Ваша семья способна стать автором такой программы. Однако вы для этого должны стать психотерапевтами. Вы должны увидеть как бы со стороны свои семейные проблемы. Вы должны осознать собственную созависимость, научиться правильно строить отношения внутри семьи.

Даже с помощью нашей книжки сделать это самим крайне трудно. Уж больно крепка в наших семьях надежда на то, что помощь придет со стороны, а самим членам семьи можно никак

244

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

не менять стереотипов собственного поведения. Быть может, нам удастся убедить вас в том, что на сегодняшний день правильное поведение се-д _ один из лучших способов помощи своему ребенку.

Семейная психотерапия — наука сложная. Для того чтобы создать внутри семьи реабилитационную программу, нужно обратиться в один из существующих центров семейной психотерапии, телефоны которых приведены в приложении.

Гипноз

Использование гипноза выделено нами в отдельную главку лишь потому, что это слово стало в последние годы модным.

В нашей стране, видимо, стараниями доморощенных «экстрасенсов» и «целителей» это слово приобрело такое же магическое значение, как и слово «кодирование».

На самом деле слово «гипноз» в медицине обозначает вполне

конкретную технику внушения в состоянии искусственного сна. Техника эта широко применяется с середины XIX века и никаких особо магических эффектов не имеет. Важно понимать следующее:

- внушение под гипнозом — крайне эффективная лечебная техника, применяемая при лечении неврозов. Вся ее беда заключается в том, что эффект гипнотического внушения *крайне неустойчив*. Внушенная под гипнозом инфор-

мация перестает влиять на человека в течение максимум *суток* после проведения сеанса;

- никаких значимых для личности человека изменений после проведения гипнотического сеанса не произойдет. К сожалению, точно так же невозможно вылечить одним лишь гипнозом желание принимать наркотики.

Гипноз может явиться лишь поддерживающей методикой той или иной реабилитационной программы. Он может углубить степень внушаемости бывшего наркомана. Проведение сеансов гипноза придаст больший авторитет словам врача. Он может помочь разобраться в сопутствующих приему наркотиков комплексах, страхах и неврозах самого пациента.

Гипноз с помощью техники так называемого гипноанализа облегчит понимание бессознательных особенностей личности пациента.

Современный гипноз способен работать и без полного погружения пациента в сон. То есть существуют техники «нового гипноза», типа метода Эриксона. Сознание пациента в этих ситуациях остается ясным, а внушение проводится с помощью так называемых трансовых состояний.

Именно такие сложные техники эффективны в психотерапевтическом лечении наркозависимости.

Для наших православных читателей нам хотелось бы особенно подчеркнуть, что техники медицинского гипноза не могут привнести в личность никаких изменений. Они не нарушают законов

246

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Бога и природы. Их принципы основаны на существовании в бессознательном человека стадных инстинктов, позволяющих *усиливать эффект слова*. Но никаких действий, не соответствующих этике, гипноз произвести не в состоянии. Если врач попытается внушить что-либо не соответствующее человеческой морали, пациент тут же проснется.

К сожалению, в большинстве случаев, особенно в первые два месяца проведения дезинтоксикации, одной психотерапии чаще всего бывает недостаточно. Одновременно с ее проведением врачу приходится подбирать *поддерживающую лекарственную терапию*.

Обратите внимание! Лекарства не лечат от наркотиков, они

нужны на этапе лечения депрессии как помощники психотерапии.

Выбор формы поддерживающей терапии в гигантском арсенале современной фармакологии — также дело лечащего врача.

Нам бы хотелось отдельно поговорить лишь о некоторых группах часто назначаемых лекарственных средств. Причем нам приходится выделять во всем многообразии лекарств те, вокруг которых особенно много слухов и которые сами пациенты и их семьи часто пытаются применять самостоятельно.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ НЕМНОГО О ЛЕКАРСТВАХ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НАРКОМАНОВ

Опиатные антагонисты

•ч

После периода дезинтоксикации, во время реабилитационного лечения, эти препараты применяются с целью вызвать у пациента *страх* по отношению к приему наркотиков.

Дело в том, что в период действия таких препаратов токсическая доза героина значительно снижается. Обычная доза наркотика не вызовет «прихода» и кайфа и может стать смертельно опасной за счет угнетения дыхательного центра.

Все эти препараты по действию являются аналогами препарата *налтрексон*, выпускаемого различными фирмами. Для справки вот несколько названий таких аналогов: *налоксон, дормикум, ReVia, антаксон, нориман*.

Эти препараты могут существовать как в форме капсул, так и в форме инъекционной. У некоторых из этих препаратов имеются пролонгированные формы. Пролонгированной называется форма препарата, которая после однократного введения плохо выводится почками и продолжа-

248

ет находиться в крови от одного месяца до одного года. С легкой руки наркоманов введение пролонгированных форм *налтрексона* получило название «блокирования» или «блокировки».

Народная молва моментально приписала этим препаратам свойства лекарств от героина. К сожалению, это далеко не так. Во-первых, потому, что, несмотря на все проводимое лечение, несмотря даже на объективное отсутствие «тяги», по не зависящим от врача и близких причинам может случиться рецидив. Например, если мальчишку уговорили в компании «еще разочек» попробовать героин, так как «вся эта блокировка — чушь», то он вполне реально может передозировать наркотик и умереть.

Прием героина во время действия *налтрексона* становится особенно опасным. От привычной для себя дозы наркоман не получит удовольствия, но и плохо себя может не почувствовать. Такое развитие событий вполне возможно. Тогда подросток, осмелев от отсутствия отрицательного эффекта, может ввести себе повторную дозу, для того чтобы все-таки добиться

желаемого «прихода», и умереть вследствие угнетения дыхательного центра на глазах у приятелей внезапно, как от выстрела.

Во-вторых, в ситуации выбора — смерть или героин, подросток, который знает, что такое смерть только из телевизионных боевиков, которому кажется, что *смерть — это что-то, что случается с кем-то другим*, а с ним самим слу- [ться никогда не может, способен совершен-) случайно *выбрать смерть*.

Он, например, может использовать факт сделанной ему «блокады» как средство шантажа родителей. Не получив от них желаемых денег (автомобилей, поездок и т. д.), некоторые наши пациенты могут, «назло всем окружающим», уйти из дому или из клиники и принять героин. Когда такой подросток «назло» делает себе укол, он глубоко убежден, что доктор ввел ему «липу» и он просто всех напугает...

В-третьих, мы уже неоднократно сталкивались со вполне реальными самоубийствами, совершаемыми таким способом. Депрессия есть депрессия, чем бы она ни была вызвана.

Особенно часто такого рода неприятности встречаются при введении пролонгированных форм налтрексона как *единственной* формы лечения (без поддерживающего наблюдения врача и проведения курса психотерапии).

Стоят эти препараты достаточно дорого. В среднем около тысячи рублей за упаковку таблеток, рассчитанную на десять дней приема.

Врач может использовать их по-разному. Может быть назначен поддерживающий курс таблеток *по специальной схеме*, связанной с особенностями патологического влечения («тяги») к героину у конкретного пациента. Доктором, в связи с особенностями характера пациента, может быть принято решение о введении пролонгированной формы лекарства.

Можно использовать и разовые приемы препарата: врачи обычно дают таблетки вместо выслушивания обещаний, например при выходе пациента из больницы на лечебную прогулку.

250

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Помните, сегодня НИИ наркологии даже проводит специальные курсы и выдает врачам дипломы на право использования препаратов этой группы. Использовать такие препараты может только врач и только в процессе психотерапии. Их кустарное применение неизбежно приведет к серьезным неприятностям.

Антидепрессанты

Обойтись без препаратов, уменьшающих выраженность депрессии, практически никогда не удастся.

Отсутствие интереса к происходящему во внешнем мире, апатия, равнодушно-плохое настроение, трудности концентрации внимания, доходящие до полной невозможности

сосредоточиться, иногда нежелание жить с колоссальным трудом преодолеваются подростком. Непереносимость депрессии служит одной из главных причин рецидивов даже у тех ребят, которые искренне хотят бросить наркотики.

Вопрос выбора антидепрессантов — вопрос абсолютно врачебный. Но, к сожалению, нам хорошо известно, что огромное количество наркоманов боится обратиться к врачу или обращается только с целью проведения дезинтоксикации.

У большинства пациентов, даже после проведения лечения по описанным выше платным методикам, сохраняются те или иные симптомы депрессии. Поэтому мы вынуждены рекомендовать пациентам и родителям только те антиде-

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

прессанты, которые в нашей практике оказались наиболее эффективными для лечения таких состояний.

Мы приводим названия трех препаратов, которые нам кажутся оптимальными для лечения депрессии, вызванной отменой наркотиков: *аурорикс, коаксил, золофт*.

Эти препараты разработаны по современным принципам так называемой метаболической терапии. Они не являются «химией» в бытовом понимании этого слова. Их действие на нервную ткань связано с тем, что они повышают содержание в головном мозгу ряда соединений (например, серотонина), недостаток которых в нервной системе приводит к депрессии.

Список трех препаратов расположен в порядке убывания их эффективности.

Аурорикс и *коаксил*, кроме всего прочего, помогут пациенту улучшить обмен веществ в нервной клетке. При их систематическом приеме улучшается память, облегчается концентрация внимания, постепенно уходит ощущение постоянной усталости.

Надо помнить, что никакие антидепрессанты, даже самые современные, не действуют мгновенно. Эффект упомянутых выше препаратов развивается не ранее чем через семь—десять дней систематического приема. Не являются антидепрессанты и заменителями наркотиков. Никаких особенных ощущений человек при первом их приеме не испытывает. Они предназначены для *постепенной* и *незаметной* нормализации психического состояния пациента.

252

В принципе в связи с тем, что упомянутые антидепрессанты не вызывают привыкания и практически не имеют побочных действий (кроме случаев индивидуальной непереносимости), вы можете начать их использование без согласования с врачом. Но необходимо учесть два обстоятельства.

Во-первых, *точно* подобрать оптимальный антидепрессант может только врач.

Во-вторых, *само состояние депрессии* — это повод уговорить пациента обратиться к врачу. Подростку плохо... в депрессии он это осознает. Если вы самостоятельно даете антидепрессанты, то ему становится лучше, и визит к врачу начинает откладываться до бесконечности. Когда человек чувствует себя

хорошо, уговорить его систематически лечиться гораздо труднее. С антидепрессантами подросток перенесет отмену героина легче, чем обычно. В его сознании отложатся не ваши слова и предупреждения, а тот факт, что с помощью таблеток, которые дала мама, легко «выскочить из системы». В результате попытка помочь в самостоятельной борьбе наркомана с депрессией может обернуться рецидивом, и подростку будет еще труднее принять окончательное решение бросить наркотики.

Трамал и другие анальгетики

Миф о *трамале* как о лучшем лекарстве от «ломок» и до сих пор является самым распространенным мифом в среде подростков-наркома-

нов. Практически все родители наших пациентов рассказывают, что дети просили их купить *трамал*.

Трамал действительно на сегодняшний день является самым мощным после самих препаратов морфия обезболивающим лекарством. Причем лекарство это проявляет свой обезболивающий эффект за счет действия на центральную нервную систему. С этой точки зрения *трамал* в числе других препаратов может применяться врачами в период дезинтоксикации для лечения больного наркоманией.

Однако, как это ни покажется странным, *трамал* принадлежит к группе препаратов *опиатных агонистов*, то есть действует подобно героину.

Во время «ломок» он, с одной стороны, действительно будет облегчать болевые ощущения, а с другой стороны, усиливать другие, неболевые проявления синдрома отмены. Он способен вызвать у наркомана судороги, вплоть до настоящего эпилептического припадка, падение артериального давления до коллапса, тошноту и рвоту, затруднения при проглатывании пищи, нарушения сознания, отклонения поведения, усиление тревоги и неусидчивости.

Более того, при систематическом применении *трамала* сами болевые ощущения будут снижаться, *но удлиняться по времени*. Поэтому, назначая *трамал* во время «ломок», врач должен «прикрывать» отрицательные стороны его действия другими препаратами.

Существующее действие *трамала* на опиатные рецепторы нервной системы при превышении

254

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

терапевтических доз лекарства и .при длительном его применении способно вызвать у больного *привыкание и зависимость*. Естественно, что у наркомана любые процессы формирования зависимости будут протекать гораздо быстрее, чем у больных другими заболеваниями.

На сегодняшний день мы имеем уже достаточно большое количество пациентов, обратившихся к нам *для лечения зависимости от трамала*.

Поэтому *трамал* должен назначаться в строго терапевтических дозах. Даже в случае очень тяжелых болевых синдромов, например при раковых заболеваниях, за сутки нельзя

принимать более 300—400 мг трамала (6—8 капсул).

Необходимо знать, что *трамал* ни в коем случае нельзя применять одновременно с рядом антидепрессантов, например вместе с общеизвестными *амитриптилином* и *мелипрамином* (такие советы растерянными родителями часто «по дружбе» дают знакомые). Нельзя одновременно принимать *трамал* и с целым рядом успокоительных препаратов, в частности, с нейролептиками, о которых мы поговорим ниже.

Идти на поводу у наркомана и покупать ему трамал без разрешения врача ни в коем случае нельзя. Если же близкие не в состоянии контролировать приобретение наркоманом этого лекарства, то, по крайней мере, необходимо следить, чтобы ежедневная доза никогда не превышала 150—200 мг (3—4 капсулы) в сутки.

Что касается приема *трамала* после проведения дезинтоксикации (во время депрессии), то *такой прием вообще не имеет смысла и откровение*

но вреден. По нашим данным, трамал способе усиливать ощущение депрессии.

Если подросток и после дезинтоксикации продолжает настаивать на покупке *трамала*, то это является либо признаком уже сформировавшейся зависимости от него, либо началом тайной подготовки к очередному приему героина, то есть к неизбежности очередных «ломок».

Что касается других анальгетиков, то в большинстве случаев общеизвестный *баралгин* даст в то время ломок ничуть не меньший эффект, чем *трамал*. То же самое касается большинства широко рекламируемых обезболивающих средств. В любом случае, если вы решились самостоятельно облегчить наркоману период отмены наркотика, то помните, что любые обезболивающие препараты ему можно давать только в *терапевтических дозах*, указанных в инструкциях или на упаковке лекарства. Прежде чем давать такие препараты, лучше посоветоваться с врачом.

Дело в том, что любые анальгетики обладают способностью понижать артериальное давление, которое у многих наркоманов во время ломок и без лекарств часто падает до критических цифр. Избыточные дозы анальгетиков часто приводят к «необъяснимым» потерям сознания и коллапсам.

Несколько улучшит состояние пациента общеизвестный *аспирин*. Помогать он будет не как обезболивающее лекарство, а как средство, понижающее вязкость крови. У наркомана в «ломках» плотность крови повышена, она с трудом проходит по мелким сосудам, нарушая правильное снабжение кислородом органов и тканей.

256

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Назначать его имеет смысл по половине таблетки отечественного препарата, то есть по 250 мг 3—4 раза в день.

Метаболическая терапия

Мы вкратце уже описывали, что такое «старение» нервной клетки под воздействием наркотиков и в первую очередь героина. Эти нарушения сами по себе практически не восстанавливаются. Мозгу в такой ситуации необходимо помочь.

Такая помощь клеткам нервной системы и обмену веществ организма является одной из самых сложных задач

современной наркологии. Мы же с вами должны понимать, что без такой фармакологической помощи пациент останется раздражительным, будет реагировать усилением депрессии (и связанного с ней желания принимать наркотик) на малейшие колебания погоды, страдать внезапными перепадами настроения.

Для коррекции такого рода нарушений фармакологи создают препараты, которые, по сути, являются не лекарствами, а источниками целевого питания нервной клетки. Они не привносят ничего нового и неестественного в организм. Мы обычно говорим, что эти препараты существуют не «от головы», а «для головы».

В первую очередь мы имеем в виду отечественные аминокислотные лекарства *лимонтар*, *глицин* и *биотредин*. В конечном итоге их действие направлено на облегчение процессов использования кислорода нервной клеткой и на

А Данилин, И Данилина

57 *Как спасти детей от

наркотиков»

приведение в порядок реакций энергетического обмена в нервной системе.

Кроме того, метаболические препараты, аналогично антидепрессантам типа *аурорикса*, способны естественным образом восстановить синтез дофамина и повышать его уровень в «дорожке обменного удовольствия» центральной нервной системы.

При их систематическом приеме влечение к наркотикам уменьшается, человек становится менее раздражительным, ощущение отсутствия энергии ослабевает.

Самое главное, поскольку эти препараты представляют собой естественные питательные вещества для нервной клетки, они абсолютно безвредны, и подросток в течение дня может принять их столько, сколько считает нужным для облегчения своего состояния.

Важно понимать, что применение этих препаратов само по себе у большинства пациентов снимет ощущение «прихода» при случайном рецидиве. Эффект аминокислот будет похож на эффект опиатных антагонистов. Только стоят они в пятьдесят раз дешевле, а угрозы передозировки при их применении не возникает.

Конечно, эти препараты не исчерпывают всей гаммы лекарств, используемых для восстановления метаболизма. Однако их доступность, безвредность и низкая стоимость (около 20 р. за упаковку, содержащую 50 таблеток) позволяют сделать их применение очень широким.

Авторы этой книги считают использование аминокислотных препаратов наиболее перспек-

258

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

тивным фармакологическим подходом, поддерживающим психотерапевтическое лечение во время отмены.

Кроме этих препаратов, нервной системе бывшего наркомана необходим целый комплекс витаминов, особенно группы В, сосудистых препаратов и лекарств, нормализующих мозговое кровообращение.

Для лечения нарушений мозгового метаболизма используются не только аминокислотные препараты, но и целый ряд других сложных, так называемых *ноотропных* лекарств.

На всякий случай предупреждаем, что нельзя самостоятельно

использовать некоторые препараты этого ряда. Такие лекарства, как *ноотропил*, *пирацетам* (это одно и то же) и *аминалон*, очень часто советуют давать наркоману как друзья и знакомые, так порой и врачи, не являющиеся специалистами в нашей области. Все эти лекарства вызывают некоторое возбуждение, повышают раздражительность, косвенно усиливают влечение к наркотику, иногда способны нарушить и без того плохой сон. Их по отдельным показаниям может назначить только лечащий врач.

У всех наркоманов клинические исследования обнаруживают дистрофические изменения сердца, печени и почек. В связи с конкретными нарушениями деятельности органов врач подбирает поддерживающую терапию, которая помогает восстанавливать в них обмен веществ.

Однако назначение такой терапии — достаточно сложная задача. Выполнять ее может только лечащий врач. Те препараты, которые вы можете

использовать сами, *мы*, осознавая необходимость таких рекомендаций в связи с существованием огромного количества наркоманов, которых никаким способом не удастся заставить обратиться к врачу, приводим в главе «Какие лекарства вы можете применить».

Успокоительные и снотворные препараты

Для того чтобы полностью описать эту группу лекарств, нам понадобилось бы несколько томов. Мы хотим, чтобы родители наших пациентов понимали, что использовать эти препараты самостоятельно ни в коем случае нельзя. Их имеет право назначать только врач. Хранение и использование таких препаратов без назначения врача является уголовным преступлением.

Большая часть успокоительных препаратов разделяется на две группы: *нейролептики* и *транквилизаторы*.

Нейролептики — это препараты, созданные для лечения шизофрении. Каждый из этих препаратов имеет так называемый спектр действия. Спектр этот указывает на то, что при назначении любого из данных лекарств проявляется не какое-то одно, а целый ряд их свойств, включающих в себя и нежелательные побочные явления.

Все эти препараты ухудшают состояние нервной клетки больного наркоманией. Они не должны применяться без особого рода психиатри-

260

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

цеских показаний, вынуждающих врача их использовать. Их применение становится оправданным только в тех случаях, если, как мы уже писали, наркотик «выудил» из нервной системы больного дремавшее там серьезное психическое заболевание.

Применение этих лекарств — сложная наука, которая называется психофармакологией и является одним из главных предметов, составляющих профессию врача-психиатра.

Единственное, что нужно знать пациентам, — среди нейролептиков существуют очень мощные по выраженности действия и побочным эффектам препараты, которые, на наш взгляд, применяться для лечения больных наркоманиями ни в коем случае не должны. Это в первую очередь *пипор-тил, мажептил, стелазин (трифтазин)*.

Назначение наркоманам препаратов этой группы в любом случае должно быть хорошо обосновано, а их дозы подбираются строго индивидуально, с тем чтобы побочные, отрицательные действия не превысили ожидаемого положительного эффекта.

Транквилизаторы — эти препараты были созданы как «одноразовые» лекарства. Изначально они задумывались как симптоматические средства для лечения тревоги. Авторами исторически первого из них — *диазепама* (он же *седуксен*, он же *реланиум*, *сибазон* и т. д.) — предполагалось, что человек, который мучается избыточной тревогой, может время от времени принимать диазепам для того, чтобы снизить уровень тревоги, напряженности и беспокойства.

Однако скоро выяснилось, что все эти препараты очень быстро вызывают *привыкание и зависимость*, то есть сами проявляют наркотические свойства. Естественно, что формирование физической и психической зависимости на транквилизаторы у бывшего наркомана произойдет быстрее, чем у среднего человека.

Наркоманы очень часто используют препараты этой группы для получения «кайфа». То есть используют лекарства не в лечебных целях, а либо для усиления наркотического опьянения, либо как его альтернативу.

Кроме того, все препараты этой группы имеют крайне узкий спектр терапевтической активности. Ими очень легко отравиться, некоторые из них являются излюбленным средством для самоубийств в подростковом возрасте. В особенности это касается «модных» в среде наркоманов препаратов, таких, как реланиум и рела-дорм.

Большую часть препаратов этой группы **нельзя назначать без ведома врача** для постоянного приема.

Естественно, из любого правила бывают исключения. Существует *небольшое* количество транквилизаторов, которые с ведома врача можно применять для лечения зависимости от наркотика.

Здесь нам в качестве примера хотелось бы назвать дневной транквилизатор *грандаксин*, который, не вызывая зависимости, помогает бороться с навязчивыми мыслями о наркотике. Этот препарат способен немного поднять на-

262

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

строение, смягчить так называемые остаточные вегетативные компоненты синдрома отмены:

уменьшить дрожь, сердцебиение, потливость и т. д. Надо только помнить, что его нельзя давать пациенту вечером и на ночь, он может отрицательно влиять на сон.

Как вы видите, врачу при назначении успокоительных препаратов приходится постоянно балансировать между двумя группами опасных для бывшего наркомана веществ.

В каждом отдельном случае существует оптимальное решение. Но принять его может только врач.

Ни в коем случае не идите на поводу у своего ребенка. Никакие слухи о хорошо помогающем Васе или Пете успокоительном

препарате не могут быть правдой. Лекарства этой группы назначаются строго индивидуально. Ни в коем случае не приобретайте самостоятельно и не используйте нейролептики или транквилизаторы.

Обратитесь к врачу, и он подберет успокоительные и снотворные препараты, исходя из психического состояния вашего ребенка.

Противосудорожная терапия

Многих удивляет использование у больных наркоманиями препаратов, применяемых при эпилепсии и других судорожных расстройствах.

Однако, как мы уже писали, синдром отмены наркотика для нервной клетки является как бы

очень длительной судорогой, из-за неспособности клеточной оболочки препятствовать входу кальция в клетку. Противосудорожные препараты в сочетании с мягкими блокаторами кальция помогут удержать мембрану нервной клетки в стабильном состоянии.

Противосудорожные препараты в такой ситуации уже много лет во всем мире используются как *нормализаторы эмоциональной жизни и поведения*, и применение таких лекарств, как *финлепсин*, *дифенин* или *депакин*, во многих случаях является гораздо более биохимически оправданным, чем применение нейролептиков или транквилизаторов. Более того, Противосудорожные препараты у большинства наркоманов во время депрессии удачно заменят снотворные и практически не вызовут привыкания.

Единственное, что должны понимать родители пациента при назначении врачом препаратов такого рода, — это то, что ни успокоительные, ни Противосудорожные препараты **нельзя давать в руки пациентам**

Привыкнув к резкому «героическому» действию наркотика, подросток все время стремится, порой даже бессознательно, к превышению назначенной врачом дозы для того, чтобы любой ценой достигнуть состояния *опьянения*.

Помните, что Противосудорожные препараты, точно так же как нейролептики и транквилизаторы, крайне опасны при бесконтрольном применении. **Давайте подростку лекарства только из своих рук!**

264

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Иглорефлексотерапия

Еще в Древнем Китае было известно о человеческой зависимости от продуктов конопли и опийного мака. Уже несколько тысячелетий существует схема лечения такой зависимости с помощью традиционной китайской медицины. Древние китайцы и ламы Древнего Тибета считали, как и современные врачи, что главное в лечении наркотической зависимости — это **занятость души** (примерно так, во всяком случае, написано в древнем тибетском трактате Чжуд-Ши). Все методы физического воздействия на организм при этом являются вторичными.

Иглорефлексотерапия в этом смысле является прекрасным

поддерживающим методом для психотерапии. Она отчасти способна выполнить функции поддержки метаболизма, уменьшить депрессию, снизить физический компонент патологического влечения к наркотикам.

Но одна рефлексотерапия *без занятости души*, то есть без продуманной психотерапии, вылечить наркоманов также не способна.

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПРИМЕНИТЬ?

То, что мы напишем дальше, возможно только в ситуации отчаяния. Мы хотим привести примерную схему применения лекарств для поддержки пациента, страдающего опийной наркоманией в первый месяц после прохождения дезинтоксикации.

Мы не имеем права говорить об огромном спектре сильнодействующих препаратов. Те препараты, которые мы приводим ниже, являются, с нашей точки зрения, практически безвредными. Они в любом случае помогут «держаться» молодому человеку, у которого явления абстиненции («ломок») уже прошли, а депрессия сохраняется. Конечно, применять лекарства самостоятельно можно только в том крайнем случае, если вам так и не удалось найти ребенку лечащего врача или если он наотрез отказывается его посещать.

Помните, что никакая лекарственная схема не может быть универсальной и, если ваш ребенок через несколько дней приема указанных препаратов чувствует себя по-прежнему плохо, вам необходимо любой ценой обратиться к врачу.

266

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Помните, что дозы, которые указаны в схеме, являются максимально допустимыми. Давать молодому человеку лекарства можно только в указанных количествах и только их рук взрослых, ни в коем случае не доверяя бывшему наркоману самостоятельный прием таблеток.

Утром натощак:

- *Лимонтар* — 2 таблетки разжевать во рту, запить водой.
- *Биотредин* — 10 таблеток жевать и сосать, не запивая водой.
- *Глицин* — 3 таблетки жевать и сосать, не запивая водой.

Это препараты, улучшающие обмен веществ нервной клетки. Их нужно принимать в указанном нами порядке, по очереди и строго натощак.

Утром после завтрака:

- *Аурорикс* (AURORIX) — 2 таблетки по 150 мг (всего получается 300 мг на утренний прием).
- *Депакин хроно-300* — 1 таблетка.
- *Грандаксин*, таблетки по 50 мг, — 1 таблетка.
- *С ту герои* — 2 таблетки.

Это комплекс из малотоксичных противосудорожных препаратов, антидепрессантов и стимулятора, который нужен в

данном случае как ягкий блокатор кальция. Он принимается
зычным путем: таблетки глотаются и запива-тся водой.

267

Днем натошак:

- *Лимонтар* — 1 таблетку разжевать, запить водой.
- *Биотредин* — 10 таблеток жевать и сосать, не запивая водой.
- *Глицин* — 3 таблетки жевать и сосать, не запивая водой. после обеда:

- *Аурорикс (AURORIX)*, таблетки по 150 мг, — 1 таблетка.
- *Грандаксин*, таблетки по 50 мг, — 1 таблетка.
- *Стугерон* — 2 таблетки.

На ночь:

- *Глицин* — 5 таблеток жевать и сосать, не запивая водой.
- *Карбамазепин (финлепсин)*, таблетки по 100 мг, — 1 таблетка (если в таблетке 200 мг, то принимать нужно полтаблетки).
- *Депакин хроно-300* — 1 таблетка.
- *Стугерон* — 2 таблетки.

Сочетание противосудорожных и аминокислотного препаратов даст вполне достаточный снотворный эффект. Ни в коем случае не надо дополнительно давать никаких иных снотворных препаратов. *Помните, что это опасно!*

Если вследствие указанной терапии ваш ребенок не засыпает, ничего страшного. Он уснет на следующую ночь или через пару ночей. Зато вы сможете через некоторое время спокойно

268

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

тменить ночные таблетки, и сон восстановится.

Приведенная схема «работает» только как единый комплекс препаратов. Прием какой-то части из них не даст стойкого эффекта.

Надо помнить, что ряд препаратов из указанной схемы можно купить только по рецептам. Поэтому консультация врача все равно необходима.

*Рекомендуемая схема не помогает при абстинен-тном синдроме — «ломках». Попытка ее использования в такой ситуации **бессмысленна**. «Ломки» можно лечить только в больнице и только под наблюдением врача.*

Схема рассчитана на две-три недели постоянного приема препаратов. Это время необходимо затратить на поиск лечащего врача-психиатра, нарколога или психотерапевта, который решит, как нужно принимать лекарства дальше.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ

Чем могут помочь родители в случае «ломок»?

Довольно часто родители впервые начинают понимать, что их ребенок принимает наркотики, только тогда, когда у сына или дочери на их глазах разворачивается наркотический абстинентный синдром — «ломка».

Паника, охватывающая взрослого человека в этот момент, не поддается описанию. Мать или отец теряют голову и начинают звонить по любым телефонам, указанным в попавшейся под руку рекламной газете.

Что же нужно делать в действительности?

1. Нужно прекратить внутреннюю панику. Слезами горю не поможешь. Да, в вашей семье возникла проблема. Эта проблема очень трудна, *но разрешима*.

2. Помните, наркоманы во время «ломки» не умирают! Они умирают от той гадости, которую вводят в свой организм. Наступление «ломок» означает, что этой химической гадости в организме в данный момент практически не осталось.

270

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

3. Померяйте подростку давление. Абстинентный синдром может быть опасен, только если у молодого человека очень низкое давление. Если ваш ребенок не страдает гипотонией, то «ломки» становятся опасными при давлении ниже 90/60 миллиметров ртутного столба. Если давление ниже этих цифр, вам нужно обратиться к врачу немедленно.

4. Немедленно потребуйте от ребенка, чтобы он завтра же вместе с вами обратился к врачу. Подросток практически в 100% случаев даст свое согласие, и этим позднее можно будет воспользоваться.

5. Вы можете дать подростку 2—3 таблетки любого анальгетика, который есть у вас в доме. Подойдут *баралгин, спазмалгон, аспирин* и т. д.

6. Вы можете один раз рискнуть и дать своему ребенку 2 таблетки любого успокоительного, которое найдете у себя в аптечке или в аптечке своих соседей и близких. Только не забудьте посмотреть, какое успокоительное вы даете. На следующий день во время визита к врачу скажите ему, какие таблетки вы дали. Ни в коем случае не давайте больше двух таблеток. Единственное, чего вы ни в коем случае не можете давать, — это спиртных напитков и успокоительных препаратов

на основе спирта (нельзя пользоваться *валокордином*, *корвалолом* и т. д.).

Вы можете воспользоваться методом, предложенным американским терапевтом Маргарет Розен. Разденьте вашего ребенка до пояса и уложите его на живот на не очень мягкую кровать или кушетку. Согрейте свои руки и положите их на пле-

'271

чи лежащего подростка. Медленно, поглаживающими движениями, не отрывая рук, продвигайте ладони от плеч вдоль позвоночника к пояснице и стараясь мягко расслабить мышцы вашего ребенка. Вы будете чувствовать напряженные группы мышц руками, как бугры под кожей. Не надо давить на них сильно. Они расслабятся от мягких, поглаживающих прикосновений. Это активная форма родительской ласки (отец всегда ласковее относится к дочери, а мать — к сыну).

7. Если все происходит вечером, помните, что ваша семья в состоянии спокойно переждать эту ночь. Не надо пытаться ночью принимать ответственное решение о немедленном начале лечения, лучше обратиться в клинику в начале следующего дня.

Как вести себя во время и после лечения

Наверное, в основном мы уже ответили на этот вопрос. Здесь нам хотелось бы отметить лишь следующее.

1. Вы должны сохранять построенную вами систему родительского контроля на всем протяжении лечения и еще, как минимум, год после его окончания.

2. Контроль должен сохраняться, но во время лечения он не должен быть абсолютным. После того как прошло два-три месяца после прекращения приема наркотиков, у вашего ребенка должна появиться некоторая степень свободы. Фактически эта степень свободы есть право на

272

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

личное время. Вы должны разрешить ему находиться в течение хотя бы одного-двух часов вне вашего контроля. Посоветуйтесь об этом с вашим лечащим врачом.

Вообще вы можете использовать лечащего врача как посредника при переговорах с вашим сыном или дочерью. Прислушайтесь к его советам.

3. Разговоры о наркотиках в семье с момента начала лечения должны быть полностью прекращены. Предоставьте все разговоры о наркотических веществах и зависимости вести лечащему врачу. Если у вас возникли подозрения в том, что ребенок опять принимает наркотики, сначала доведите это до сведения лечащего врача, а потом уже ужесточайте контроль за подростком. Помните, что, исходя из желания сделать наоборот, ваши постоянные подозрения, гневные монологи и

истерика без повода могут привести только к прямо противоположному результату.

4. Очень может быть, что вы не в состоянии разобраться не только в своем ребенке, но и в себе самом. Наверняка ваши подозрения замучили вас. Может быть, вы перестали спать по ночам, а в любой простуде или недомогании сына видите признаки употребления им нарко-[ков. Если вам удалось уговорить лечиться собственного ребенка, а с собой вы справиться не в состоянии, то не считайте позорным для себя никому обратиться за помощью к врачу-психотерапевту или психологу. Вы можете посоветоваться о своем состоянии с лечащим врачом вашего сына или дочери.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Где же все-таки лечиться?

К сожалению, долгие годы наркология в нашей стране считалась «низкой» медицинская специальностью. По целому ряду причин среди;

врачей бытовало мнение, что поскольку наркоманам и алкоголикам все равно помочь нельзя;

то абсолютно не важно, каким образом ему помочь. Работать в наркологию часто приходили врачи самых разных специальностей — от хирургов до стоматологов, не нашедших себя в профессии, которой учились.

Огромное количество не имеющих достаточной квалификации докторов пришло в платные службы по вызову врача на дом. В большинстве своем это были врачи анестезиологи-реаниматологи.

Мы надеемся, что времена «дикой» наркологии миновали. Но ее отголоски по-прежнему живы. Живы потому, что мы, родители, не хотим слушаться голоса разума, по-прежнему доверяем силе волшебных палочек, соглашаемся обращаться в подпольные и полуподпольные наркологические клиники, верим в обещания «исцеления на дому».

Наркология в нашей стране стала местом для зарабатывания легких денег. Никакую другую специальность не окружает такое количество лжи и сплетен. Вдумайтесь, почему во всех газетах так много объявлений о платной помощи наркоманам и алкоголикам на дому и нет никаких объявлений, предлагающих такую же помощь при сердечных заболеваниях, при язве желудка, при сахарном диабете и т. д.

274

Все объясняется просто. Лечение наркоманов и алкоголиков до сих пор считается делом «простым и непыльным». Пациенты, абсолютно не разбирающиеся в медицине, платят за это хорошие деньги. Разобраться во всем этом человеку, не имеющему специального образования, просто-напросто невозможно.

Мы категорически предупреждаем: никогда не пытайтесь проводить лечение наркомана на дому.

Во-первых, это создает у наркомана потребительское отношение к лечению. Молодой человек начинает представлять себе врача как обслуживающий персонал, услугами которого он может воспользоваться в любой момент.

Во-вторых, надомное лечение практически никогда не бывает высококвалифицированным. Врачи на дому чаще всего используют не те лекарства, которые необходимы, а те, которые могут добыть. Иногда это становится просто опасным. Нам, работникам государственных клиник, очень часто приходится лечить пациента не от его болезни, а от того, как его «вылечил» надомный доктор.

В-третьих, никакие лекарства не заменяют наркотик и чаще всего в перерывах между приездами врача и капельницами наркоман все-таки умудряется уйти из дому или просто уколоть себе припрятанный где-нибудь в квартире героин.

Многих родителей волнует вопрос выбора между государственными и частными клиниками. Дать на него однозначный ответ практичес-

ки невозможно. Мы хотим поделиться с вами лишь несколькими важными соображениями. • Во-первых, *коммерческая* клиника и клиника *1 подпольная* — вещи абсолютно разные. Когда вы договариваетесь о платном лечении, требуйте предъявления государственной лицензии на соответствующие виды помощи. Помните, что, если нет лицензии, вам будет потом не с кого спросить за отрицательные результаты терапии, за возможные осложнения в ходе лечения. Так называемых реабилитационных центров по всей России также развелось огромное количество.

Помните, никто, кроме вас самих, не будет нести ответственности за беду, которая может приключиться с вашим ребенком в результате никем не контролируемого лечения.

• Во-вторых, частные клиники в большинстве своем существуют противозаконно. Закон раз- ;

решает частным коммерческим организациям только профилактическую и реабилитационную деятельность, но запрещает лекарственное лечение и проведение дезинтоксикации. Поэтому существование любой коммерческой клиники в любой момент может прекратиться, и весь процесс этапного лечения может повиснуть в воздухе.

• В-третьих, применяемые методики и препараты в государственных и коммерческих учреждениях примерно одинаковы. И все зависит не от клиники, как юридической единицы, а от компетентности и профессионализма конкретного врача, который будет заниматься

276

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

вашим ребенком. В каких клиниках, государственных или коммерческих, лучше врачи, вопрос неоднозначный. *Хорошие врачи есть повсюду, плохие, к сожалению, тоже.* • В-четвертых, главным преимуществом коммерческих клиник являются, *несомненно, лучшие условия пребывания больных по сравнению с государственными.* Практически во всех коммерческих клиниках — маленькие палаты с собственными туалетами, существуют бани и т. д. Однако необходимо помнить, что наши пациенты — это не больные, страдающие тяжелыми и неизлечимыми заболеваниями, такими, как рак, например. «Ломка» и депрессия — это расплата за попытку получить удовольствие и сбежать от трудностей жизни. *Стоит*

ли расплату превращать в удовольствие?

Коммерческие клиники стоят дорого. Насколько нам известно, цена проведения дезинтоксикации в Москве не опускается ниже 2000 долларов США. Платят за лечение, как правило, родители, и оплачивают они по большей части «санаторные» условия пребывания в больнице.

*Каждый раз, когда вы решаетесь оплатить лечение в коммерческой клинике, задумайтесь, **заслужил ли ваш ребенок лечение в санаторных условиях.** Учтите, если подростку-наркоману понравится лечиться таким образом, то он может начать ходить по кругу. То есть через некоторое время он возобновит прием наркотика и вскоре снова появится у вас с раскаянием и, признаваясь в срыве, будет выпрашивать очередных денег на коммерческое лечение.*

277

Обычно в таких ситуациях мы советуем роди, телям допускать **только одну** попытку платного лечения. Если после нее возникает рецидив приема наркотиков, то ни в коем случае нельзя соглашаться на повторное платное лечение, не поддаваясь ни на какой шантаж и слезы. В случае рецидива ваш ребенок должен самостоятельно собрать необходимые документы и обратиться на лечение в государственную клинику или диспансер. Единственное, чем вы можете ему, помочь в этой ситуации, — так это рекомендо вать конкретное лечебное учреждение или конкретного врача.

- В-пятых, государственные наркологические клиники постепенно начинают работать совместно с системой добровольного медицинского страхования и организовывать у себя систему платной медицинской помощи. Стоит эта помощь по крайней мере в два-три раза дешевле, чем в коммерческой клинике, но так же гарантирует анонимность и использует *те же самые* методики лечения, что и коммерческие стационары. Возможно, такой вариант лечения послужит той самой золотой серединой в выборе между коммерческой или государственной клиникой.

В-шестых, мы еще раз хотим отметить, что советуем искать *не клинику, а врача*, который относится к своей работе неформально и который сможет наладить контакт с вами и вашим ребенком.

В-седьмых, в государственных лечебных учреждениях сегодня дела обстоят не очень хоро-

278

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

що. Проблема заключается в том, что финансируются они из рук вон плохо. Государство до сих пор не хочет понимать, с какой страшной бедой оно столкнулось. Весь лечебный процесс держится на энтузиазме и выбивании средств на лекарства из медицинских начальников как врачами, так и администрацией государственных наркологических учреждений. Помните, государственной наркологической службе сегодня необходима ваша помощь. Если вам помогли в государственном наркологическом учреждении, не бойтесь выражать благодарность, не бойтесь обращаться к правительству регионов с письменными напоминаниями о жизненной необходимости развития государственной наркологической службы. • В-

восьмых, позвольте дать вам один неофициальный совет. Если вы обратились в государственную больницу, то старайтесь, чтобы ваш сын лечился не в специализированном отделении для лечения больных наркоманией, а в отделении, где основную массу больных составляют хронические алкоголики. Дело в том, что в отделениях для наркоманов одновременно проходят лечение около пятидесяти пациентов, употребляющих наркотики. Эти люди имеют самый разный стаж приема наркотиков и, что самое главное, обратились в больницу по самым разным поводам.

Далеко не все наши пациенты приходят именно *лечиться* от наркомании. Многие спасаются в больнице от тюрьмы. Часть больных, уже отвергнутая родителями и близкими, просто хочет про-

вести в больницу зиму, чтобы не ночевать в притонах. Кто-то обращается за помощью с целью «сбить дозу», ставшую непереносимо высокой, даже с точки зрения самого наркомана, чтобы затем... продолжать употребление наркотического вещества.

К сожалению, государственная наркологическая служба плоха тем, что она *не имеет права **никому** отказать в помощи*.

В результате даже самые лучшие отделения для лечения наркоманов в государственных больницах без вины врачей превращаются в школы жизни для впервые поступивших лечиться подростков. В этих «школах», как вы понимаете, учат не самым нужным наукам, а наркотические связи расширяются и множатся.

В отделениях, которые занимаются лечением больных алкоголизмом, врачи-практики имеют возможность заниматься лечением только двух-трех наркоманов одновременно. В результате у врачей больше возможностей проявлять по отношению к ним профессиональное внимание (а внимания наши пациенты требуют невероятно большого), и даже их общение друг с другом удастся использовать на пользу психотерапевтического процессу.

Что же касается больных алкоголизмом, то замечено, что они принадлежат в основном к старшему поколению и склонны брать на себя своеобразную опеку над пациентами-наркоманами. Во время общения в отделении они даже без специальных просьб врачей рассказывают им о том, «какой ужас эти наркотики».

280

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Сколько времени молодой человек должен находиться в стационаре (больнице)?

В число обычных иррациональных убеждений родителей входит уверенность в том, что чем дольше молодой человек лежит в больнице, тем лучше. Мы считаем, что это связано, скорее всего, с неосознанным желанием родителей *отдохнуть* от собственного ребенка, чем с объективной необходимостью.

Во-первых, вы должны понимать, что никакая наркологическая больница не может исключить неформального общения пациентов друг с другом. Врачи не в состоянии обеспечить подростку круглосуточную занятость. В результате очень

длительное пребывание человека в стационаре, хотим мы с вами этого или нет, превращается для него в «наркотическую школу».

Во-вторых, примерно через семь—десять дней своего пребывания в больнице подросток чувствует себя абсолютно здоровым. Ему становится скучно. Если врач по желанию родителей не выписывает его, не имея на то медицинских оснований, то подросток *теряет доверие к врачу*. Как мы уже неоднократно говорили, доверие между лечащим врачом и подростком — один из главных залогов успеха в терапии.

Конечно, одинаковых наркоманов не бывает. Но в среднем мы считаем оптимальным четырнадцатидневное пребывание пациентов на больничной койке оптимальным для молодого человека, первично поступающего на лечение.

Естественно, что этот небольшой срок мо* дать устойчивый эффект только в том случае если после выписки пациент будет регулярно показываться врачу и принимать поддерживающую лекарственную терапию, участвовать в психотерапии. Такая стратегия врача и есть плавный переход стационарного лечения в реабилитационную программу.

Если молодой человек срывается и его поступление в больницу происходит повторно, то время его нахождения на больничной койке в среднем должно быть увеличено на одну-две недели, опять же с условием его дальнейшего участия в реабилитационной программе.

Вопрос о наркологическом учете

В случае обращения в государственную наркологическую службу всех родителей волнует вопрос постановки ребенка на наркологический учет.

Действительно, после проведенного в государственной клинике лечения у вашего ребенка встанет вопрос о постановке его на наркологический учет. Если врач в государственной клинике, в которую вы обращаетесь, сочтет нужным, то вашего ребенка поставят на наркологический учет автоматически.

При постановке на наркологический учет человек в некоторой степени лишается своих гражданских прав. Он обязан через определенный интервал времени явиться на прием к врачу-наркологу диспансера. Он не имеет права выполнять рабо-

282

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

связанную с повышенным риском: не может заниматься деятельностью, связанной с пребыванием на высоте, с точными движениями, в частности он не может водить машину, и т. д.

Подросток, состоящий на наркологическом учете, не призывается на службу в армию.

В случае, если ваш ребенок прекратил употребление наркотиков, он состоит на учете в диспансере три года. Если же перестать употреблять наркотики ему не удалось, то учет будет продолжаться столько времени, сколько ему потребуется для принятия окончательного решения, плюс три года ремиссии.

Наркологический учет нужно использовать как один из неприятных, но полезных инструментов в руках врача и родителей.

В Москве больных, поступающих в больницу первый раз в жизни, разрешено не ставить на учет вообще. Родители пациентов должны понимать, что во всех государственных больницах и наркологических диспансерах есть кабинеты анонимного лечения и при обращении в эти кабинеты не только не стоит вопрос о наркологическом учете, но никто не спрашивает даже фамилию пациента.

В наркологических отделениях государственных больниц вопрос о постановке на учет решает в конечном итоге заведующий отделением, который в любой момент может обратиться в клинико-экспертную комиссию больницы, которая, имея на то основания, может принять решение не ставить больного на учет в наркологическом диспансере. Так что в государственной клинике воп-

рос с учетом можно решить в общих интересах родителей и врача.

Если социальные связи подростка сохранены — он учится в вузе, имеет постоянное место работы, дружеские связи в ненаркотической среде, то постановку его на учет мы считаем нецелесообразной.

Если он лечится в первый или максимум во второй раз, то в зависимости от мнения родителей, при его нормальном отношении к проводимому лечению, мы также не ставим его на учет.

Если молодой человек смог сделать полугодовой и более перерыв в приеме наркотиков, а после рецидива самостоятельно обратился за помощью, то мы опять же пойдем ему навстречу и можем не ставить его на учет в диспансере.

В случае, если ваш ребенок соглашается лечиться только под вашим давлением и вы понимаете, что это лечение по принуждению, если его стаж приема наркотиков более двух лет, если вы и врач понимаете, что он потерял способность критически относиться к себе и своим поступкам, если, наконец, ему грозит призыв в армию, то в этих случаях учет в наркологическом диспансере весьма и весьма желателен. Если ваш 'сын состоит на наркологическом учете, то вам будет с кем посоветоваться в случае возникновения каких-либо ЧП. Вам будет проще госпитализировать ребенка в больницу в случае необходимости. Вам выгодно, чтобы ваш ребенок в таких ситуациях не водил машину; это крайне опасно, и смерть в автомобильных авариях — одна из частых причин гибели бывших наркоманов.

ОТЧЕГО ПРОИСХОДИТ РЕЦИДИВ?

Статистика наркологических центров и реабилитационных программ по всему миру приводит неутешительные цифры — около 90% всех наркоманов, прошедших через дезинтоксикацию в лечебных центрах, коммерческих или государственных, возвращается к приему наркотиков... Это горькая правда.

Что же происходит? Что приводит молодого человека, который чувствует себя уже достаточно хорошо, рад освобождению от зависимости и настроен больше никогда не колотиться, к возвращению в наркотическую «систему»? Дело в устройстве психики самого наркомана. До сих пор и родители, и многие врачи

считают, что период пребывания наркомана в больнице, период дезинтоксикации — это и есть лечение. Мы надеемся, что вы уже поняли — это не так. Главное, это не борьба с конкретным химическим веществом, это война с характером, война не на жизнь, а на смерть (в прямом смысле этого слова) с паразитическими тенденциями в характере подростка.

Обычно мы выделяем несколько основных причин срывов после лечения.

285

1. Снижение энергетического уровня

Мы уже рассказывали о резком снижении «напряжения» в сетях нервных клеток в период отмены наркотика. За время его приема человек привыкает к существованию в условиях повышенного напряжения. Ему кажется, что все дается легко, настроение в среднем весь период приема наркотика остается хорошим, даже повышенным, а перепады настроения случаются редко и связаны, как правило, с попытками прекратить употребление наркотического вещества. Для молодого человека бессознательно такой приподнятый уровень энергии и настроения с ощущением полного отсутствия забот и тревог становится *нормой*.

Когда его состояние возвращается к общечеловеческой норме, пациенту все время кажется, что он «вялый», «отмороженный», все время хочется вернуться к прежнему, *ненормально высокому* уровню энергии.

Эти ощущения и являются главной сутью депрессии, наступающей после прекращения употребления сильнодействующих наркотиков.

Чувство потери энергии можно преодолеть и с помощью лекарств, и с помощью специальных энергетических упражнений и психотехник... Но на это нужно затратить время и труд... А энергии мало, делать что-либо **лень**, гораздо проще пойти и добыть наркотик.

Психологически, как известно, лень можно победить только усилием воли. Родители должны понять — любая деятельность лучше лежания на диване. Заставляйте ребенка двигаться. Де-
286

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

дайте вместе зарядку. Для разнообразия вам будет полезно хотя бы раз в день гулять вместе с сыном пешком. Мы часто забываем о простых способах возвращения утраченной энергии.

2. Память

Человеческая память устроена предательски. Все мы склонны «забывать» неприятные и трагические события нашей жизни. Наша психика устроена таким образом, что она достаточно быстро вытесняет все неприятные события за грань сознания в подсознательную и бессознательную сферу психики.

Действительно, все мы, например, точно знаем, что когда-нибудь умрем. Мысль о собственной смерти — одна из самых

страшных человеческих мыслей. Однако эта мысль не мешает нам жить. В обыденной жизни мы задумываемся о смерти крайне редко. Большинство из нас живет так, как будто его жизнь будет продолжаться вечно.

Наша психика охраняет нас от мыслей о смерти с помощью общего закона вытеснения неприятных переживаний на периферию сознания.

Почти каждый наркоман, проходя через «ломки», проклиная наркотик, дает сам себе и окружающим «смертный зарок» никогда в жизни не принимать его. Более того, большинство наших пациентов ощущают свою привязанность к наркотическому веществу как тяготу, как некоторую зомбированность, запрограммированность своего поведения и поэтому после дезинтоксикации испытывает радость освобождения...

Однако «ломка» и зависимость — это неприятные воспоминания, и мозг через очень короткое время услужливо отодвигает их в бессознательное. Наркоман ведет себя так, как будто отрицательного опыта «ломок» и пребывания «в системе» не было вовсе. При этом на самом деле наши пациенты помнят все. Их мозг просто не хочет вспоминать о болезненных переживаниях. А вот *удовольствие*, которое доставлял наркотик, в памяти остается.

Мы с вами, врачи и родители, очень редко задумываемся о том, что на место удовольствия, от которого пытаемся избавить подростка, мы должны «поставить» какое-то другое.

Мы должны, избавляя от чего бы то ни было, дать что-то взамен. Мы должны научить его снова получать удовольствие от спорта, музыки, живописи, секса и т. д.

Если мы не смогли или по-прежнему не хотим учить ребенка нормальным человеческим удовольствиям, то это означает, что мы не хотим предоставить подростку никакой альтернативы наркотикам. **3, Изоляция**

Когда наркоман прекращает прием наркотического вещества и приходит в себя, то неожиданно для него выясняется, что он остался один. Одна наша пациентка замечательно сказала: «Что вы от меня хотите, я три года спала». Действительно, с теми друзьями и сверстниками, которые продолжают употреблять наркотик, общаться нельзя. Это очевидно. Но никаких других друзей вокруг не осталось. За те годы, что человек «спал»,

288

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

„-„-то из них начал учиться, кто-то работать, у •пго-то появилась собственная семья — и нико-чу из них уже нет дела до бывшего приятеля, у всех сложился свой круг интересов. На работу бывшему наркоману устроиться очень непросто. Для того чтобы начать учиться, надо опять-таки приложить усилия, надо вспомнить, как это делается, ведь наркоман давным-давно забыл, что такое работать головой.

Конечно, мы утрируем, и ситуации бывают разные, и трудности у каждого свои. Однако, пока молодой человек существовал в тусовке, он чувствовал себя своим среди наркоманов. Система ценностей этой компании была предельно *простой* и примитивной, а потому *понятной*, — все крутилось вокруг

«дозы» и процесса добычи наркотика.

В мире без наркотиков люди живут в невообразимо более сложной структуре отношений и ценностей. Они не хотят за один день поверить бывшему наркоману, что он «завязал» навсегда. Не хотят сразу и безоговорочно принимать его в свое общество, в компанию, на работу, на учебу.

Именно поэтому так необходима социальная работа. Человек, прошедший или проходящий лечение, должен быть «встроен» в нормальную социальную группу — устроен на работу или учебу, в спортивную секцию, в клуб и т. д., у него Должна появиться возможность нормального, как говорят в психологии — нормативного, общения. Если это не сделано, человек ощущает себя изолированным от других людей.

¹⁰ А, Данилин, И. Данилина

«Как снасти детей от наркотиков»

И тут вступает в силу четвертая, главная причина рецидива — оскорбленное самолюбие.

4. Самолюбие

Не думайте, что самолюбие — это только порок. Болезненное самолюбие — это один из способов защиты личности от саморазрушения.

Всегда *очень легко сказать*, как это часто делают наркоманы: «Да, я дерьмо... делайте со мной что хотите». Зато *очень трудно осознать*, что ты действительно «спал» несколько лет и за это время оказался никому во внешнем мире не нужен. Для личности подростка этот факт почти непереносим. Тем не менее каждому человеку, который пытается бросить наркотик, приходится с ним столкнуться.

В этой психологической ситуации личности легче всего не бороться с ней, а замкнуться от внешнего мира с помощью фраз типа той, которая приведена выше, или традиционной:

«Меня никто не понимает». Он принимает любые советы взрослых или старых друзей в штыки, с раздражением и обидой. Любые слова в его адрес воспринимаются как оскорбление чувства его достоинства и самолюбия. Личность начинает прятаться от реальной жизни, принимает позу обиженного всеми и никем не понятого человека.

«Всеми обиженный» подросток очень легко убеждает себя в том, что только наркотическая тусовка его понимает, что только в ней он чувствует себя человеком. Он возвращается в компанию наркоманов изначально не для того, чтобы принять наркотик, а для того, чтобы об-

290

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

щаться с ребятами, которые «все понимают» и не давят на его самолюбие.

Ну а когда он пришел в притон наркоманов, услужливые «друзья» всегда могут уговорить «кольнуться **разочек**».

5. «Разочек»

Мысль о «разочке» является одной из главных причин рецидива после лечения.

Миф о том, что на свете существуют люди, которые могут употреблять наркотик время от времени, не попадая при этом в «систему» (в зависимость), за долгие годы не смогли победить ни врачи, ни книги, ни фильмы...

Большая часть наркоманов приходят в клиники и в реабилитационные программы не для того, чтобы прекратить употребление наркотика. Они приходят к нам с тайной мыслью научиться употреблять редко, без зависимости.

Независимо ни от чего большинство наших пациентов считают, хотя и не признаются в этом, что постоянно употреблять наркотик нельзя, но «разочек» можно...

Этот миф поддерживают и развивают нарко-торговцы всего мира. «Разочек» — их главный аргумент для уговоров тех, кто пытается прекратить принимать наркотики. Причем системе пропаганды наркоторговцев практически никто

; противостоит. У нас нет и продуманной

ютемы профилактики наркомании. Детям не-

е взять объективную информацию о нарко-

1ках. Профилактическую роль сегодня тоже долж-

і брать на себя семья.

6. Контакты с наркоманами

Из всего вышесказанного становится понятным, что контакты с наркоманами также являются одной из серьезных причин срывов. Эти контакты фактически представляют собой *непрекращающееся давление* наркотической среды на подростков.

Огромное количество проблем связано с существующей с древних времен в нашей культуре органической неспособностью человека сказать «нет» в ответ на просьбы и притязания торговцев. Вся система продаж любого товара с помощью распространителей построена на этой неспособности отечественного потребителя отказать человеку, который *тратит на него усилия*. Продавцы и распространители наркотиков умеют использовать эти свойства человеческой психики особенно хорошо.

Мы хотим повториться и сказать, что в компании наркоманов *не бывает друзей*. Каждый «друг» из наркотической тусовки заинтересован либо в деньгах от продажи наркотиков вашему ребенку, либо в получении через вашего сына (дочь) бесплатной «дозы» или товара для распространения.

Через ваш дом теперь проходит «цепочка» распространения наркотиков. Вы, как хозяйева дома, обязаны порвать ее любой ценой.

Если возможно, поменяйте номер телефона. Старайтесь сами отвечать на все телефонные звонки. Вы имеете право даже на откровенные угрозы в адрес подозрительных абонентов. Конечно, лучше, если к телефону подходит мужчи-

292

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

на. Вы имеете право объявить ребенку, что не дадите превратить ваш дом в перевалочную базу уголовников. Вы даже имеете право пригрозить милицией, но вы должны дать понять, что делаете все это не для того, чтобы навредить собственному сыну, а для того, чтобы защитить семью. Вы вынуждены это сделать.

Нужно ли изолировать ребенка после лечения?

Как избежать влияния наркотической среды на подростка? Это один из главных вопросов, который мучает родителей сегодня.

В период депрессии будет действительно лучше, если подросток на какое-то время сменит место своего обитания.

Ведь, как мы уже говорили, давление наркотической компании на него не только не ослабнет, но даже усилится. И это именно в тот период, когда психика бывшего наркомана особенно нестабильна.

Да, лучше куда-нибудь уехать. Только вот куда? Наркотики — проблема всей страны. В ней практически не осталось мест, в которых тор-овцы не искали бы новых клиентов. Наркотики пробиваются в глухую тайгу, не говоря уже подмосковных дачах.

Поэтому сегодня простая «ссылка» ребенка в деревню к дедушке», где он будет находиться без наблюдения врача и специальных условий реабилитации, вряд ли имеет смысл. Ваш сын выйдет из нее (даже если вам повезет и вы найдете «чудесную землю» без наркотиков) не-

изменившимся. Все психологические проблемы которые привели его к наркотикам, останутся неразрешенными. *Из ссылки приедет та же нар. котическая личность, которая туда уезжала.*

Имеет смысл только такая форма «ссылки», которая связана с психологической «загруженностью» времени пребывания в ней, осмысленностью самого отъезда. Во время депрессии отмены наркотика «душа обязана трудиться».

Вы можете отправить своего ребенка, например, учиться куда-нибудь в закрытое учебное заведение, за пределами своего города. Только выясните сначала, нет ли наркотиков в этом учебном заведении! Можете отправить его на конкретную работу, которую вы или кто-то из ваших близких сможете тщательно контролировать.

Очень хорошо, если вам удастся договориться с каким-нибудь монастырем Русской Православной Церкви. Многие из них возьмутся опекать духовно ваше чадо. Сама атмосфера монастыря целительна для искалеченной души, не говоря уже о возможности духовного послушания.

Неплохие отзывы мы получаем в последнее время о русскоязычных реабилитационных центрах, расположенных за границей: в Испании, Израиле и Польше. Однако удовольствие это дорогое, доступное далеко не всем семьям. Да и материалов о них у нас пока еще мало. Будем надеяться, что к следующим изданиям этой книги мы сможем дать читателю более подробную информацию.

294

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Помните, что если вы отправляете ребенка в «ссылку», то она должна быть психологически осмыслена и заполнена деятельностью. Отправлять в ссылку нужно **для чего-то**. Если же вы все-таки решились «засадить» ребенка где-нибудь на даче, под надзором родственников, то *и там он должен выполнять назначения врача.*

Причем в этом случае нужно понимать, что врач должен назначить не только лекарства, но и целую систему физических и психологических упражнений. Врач может рекомендовать тематическое чтение, построить программу прослушивания музыки. Существует даже специальное, научно разработанное понятие музыкальной терапии и т. д. Вами должна быть

обеспечена связь вашего находящегося в «ссылке» ребенка с лечащим врачом. Например, вы можете один раз в неделю привозить его на прием.

Обратитесь в приход Русской Православной Церкви, если вы хотите, чтобы ваш ребенок нашел свои духовные интересы.

Опасайтесь обращения в любые другие непонятные вам религиозные объединения. Не забывайте, что мы живем в России и большинство чз нас если не верой, то генетикой своей принадлежат православию. Ваш ребенок может сам выбирать свою веру, но только не в болезнен-чый период отмены наркотика. Любая чужеродная религия, мистическая секта, «парапсихоло-гический учитель» или «изотерический гений», которых у нас развелось полным-полно, в период отмены наркотика легко может стать аль-

тернативным наркотиком, и ваш ребенок из огня попадет в полымя.

В подмосковном Ромашкове есть приход, в котором занимаются оздоровлением души наркоманов. Духовный руководитель прихода отец Михаил Батурин сталкивается с большими трудностями в своей работе, но он не откажет в помощи обращающимся к нему искренне.

В любом другом приходе вам тоже никогда не откажут в духовной поддержке и всегда подскажут, как лучше привести заблудшее дитя в Церковь. Наверное, там смогут подсказать и монастырь, в который вы можете обратиться.

Если вы принадлежите к другому вероисповеданию, вам никогда не откажут в помощи ни в мечети, ни в синагоге. Главное, чтобы вы не обратились за помощью в секту.

Может быть, посадить его в тюрьму?

На наш взгляд, это самый неверный и страшный шаг, на который только могут решиться родители. Российская тюрьма — это ужасный мир, и идти на такой шаг сознательно — значит признать, что вы полностью отказались от своего ребенка.

В тюрьме можно достать наркотики, трудно, но можно. Самое же страшное не в этом. Самое страшное — это мир блатных со своим жутковатым распределением ролей, которые мы здесь не хотим приводить. Этот мир засасывает внушаемого подростка. Молодой человек, ко-

296

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

горый провел в тюрьме полгода, может быть приговорен к пожизненному существованию в 'тсихологическом мире тюрьмы. Тюрьма не отчуждит вашего ребенка даже тогда, когда он скажется на воле.

В наших тюрьмах наркоманы, как правило, содержатся в одной камере или в специально отведенных для них зонах. Там, конечно, есть поди с самым разным стажем употребления наркотиков. Влияние опытных наркоманов на молодого человека чаще всего оказывается гораздо сильнее влияния на него семьи и врачей, вместе взятых. Чаще всего наркоман возобновляет прием наркотиков непосредственно в первый день своего выхода из тюрьмы.

Есть еще одна страшная особенность зоны. В отсутствие привычных наркотиков наркоманы начинают употреблять под

влиянием опытной ратвы разнообразную химическую дрянь, в виде севозможных отваров и таблеток. Такие лагер-[ые наркотики еще больше усиливают процесс «азвития и без того имеющейся у вашего ребен-а энцефалопатии, а усиление этого процесса в онечном итоге приводит к слабоумию.

А если отправить его в армию?

Делать этого также ни в коем случае нельзя. Во-первых, потому, что в огромном количе-тве частей и соединений, как рассказывают нам ывшие военнослужащие, достать наркотики не оставит никаких проблем.

Во-вторых, служба в армии вследствие изменения решительно всех жизненных правил, появления ответственности, подавляющей человеческую индивидуальность уравниловки является сильнейшим стрессом для молодого человека.

Как нам известно из многочисленных скандальных сообщений средств массовой информации последних лет, молодые люди, которые совершили преступления или самоубийство во время прохождения срочной армейской службы, были до своего призыва в армию или просто молодыми людьми с нестабильной психикой, на что не обратили внимания медицинские комиссии военкоматов, или бывшие наркоманы. Именно по этой причине они и не подлежат призыву в ряды Российских Вооруженных Сил.

Можно ли вылечить наркоманов принудительно?

Нам хотелось, чтобы наши читатели ясно понимали, что словосочетание «принудительное лечение», по сути, является нонсенсом. В подлинном смысле этого слова *лечить* человека без его согласия ни от какой болезни невозможно. Если человек отказывается лечить по рекомендациям врача грипп, воспаление легких или инфаркт миокарда, то врач может его только *уговаривать* правильно лечиться, а лечить *насильно* он никого не имеет права.

Сфера деятельности врача начинается тогда, когда больной *осознает*, что он болен, и обраща-

298

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

ется за помощью. Без такого обращения врач не может начать процесс лечения.

«Что же делать, если наш ребенок не хочет осознавать, что он наркоман?» — спросите вы. И вы, и врач можете только одно — уговаривать. Как это делать, нами уже описано в этой книжке.

Здесь нам хотелось бы ответить на конкретный вопрос: существует ли принудительное лечение наркоманов?

НЕТ!

Сегодня ни российское законодательство, ни соответственно здравоохранение не имеют ни юридических, ни организационных форм для проведения принудительного лечения.

В настоящее время отправить ребенка лечиться принудительно невозможно.

Мы с вами должны понимать: принудительное лечение — это не лечение в полном смысле этого слова. Это форма гуманной, медицинской, не тюремной, но все-таки **ИЗОЛЯЦИИ** больного.

Нужно признать, что изоляция и лечение *вещи разные*. Изолировав молодого человека, его можно *подлечить* — дать ему возможность выжить, а вот *вылечить нельзя*. Лечение подразумевает свободу выбора.

Несмотря на это, практически все врачи единодушны в своем мнении. Российскому здравоохранению необходимо иметь возможность направлять больных в крайних стадиях наркотической болезни, лиц, злоупотребляющих наркотиками очень много лет и представляющих фактическую опасность для семьи и общества, на принудитель-

ное или, как это иногда формулируют, «недобровольное» лечение.

Сегодня мы в состоянии только просить правительство и законодателей о разработке закона о принудительном лечении или о внесении дополнений в закон Российской Федерации «О наркотических средствах и психотропных веществах». И в этом случае нам очень помогла бы активность родителей. Ваши письма и обращения к законодателям своих регионов и всей страны могут помочь нашей неповоротливой государственной машине обратить внимание на ваши беды и принять, наконец, верные решения.

Мы сможем гораздо больше, чем думаем, особенно если мы способны объединиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНФИЦИРОВАН СПИДОМ ИЛИ ГЕПАТИТОМ?

В России развернулась настоящая эпидемия СПИДа и гепатитов. Если выяснилось, что ваш ребенок употребляет наркотики, заставьте его сделать анализы на содержание в крови антител к ВИЧ и вирусам гепатитов В и С.

Если вдруг результаты оказались положительными, первый совет все тот же — не впадайте в панику! Носительство вируса СПИДа еще ***не является смертным приговором вашему ребенку.***

Во-первых, положительный первичный анализ крови на СПИД еще не является диагнозом. Он не показывает наличие в крови самого вируса. Первичный экспресс-анализ обнаруживает общую положительную *иммунную* реакцию на вирус, то есть улавливает наличие в организме *антител (белковых молекул иммунной защиты)* к нему.

Даже для того, чтобы начать обдумывать эту проблему, вам необходимо обратиться в инфекционную больницу по месту жительства или в центр СПИДа в Москве (адрес и телефон которого указаны в приложении), сделать повторный, более точный анализ и подтвердить нали-

чие в организме пациента антител к вирусу СПИДа.

Во-вторых, даже если при повторном анализе антитела обнаружены, это еще не означает, что молодой человек болен СПИДом. СПИД — это конкретное *заболевание*, и для того, чтобы поставить такой *диагноз*, кроме наличия в организме пациента вируса, необходимо, чтобы вирус не просто существовал в крови и клетках человеческого тела, а начал с ними *патологическое взаимодействие*. То есть вирус должен начать вызывать *симптомы болезни*, которая и называется СПИДом.

До тех пор, пока этого не происходит, человек не болеет СПИДом, он просто является носителем вируса. Для простоты инфекционисты даже называют это состояние не СПИДом, а ВИЧ-инфекцией.

Далеко не сразу носители вируса становятся больными. Если это и происходит, то приблизительно через восемь—десять лет после заражения.

В-третьих, полностью уничтожить вирус в организме человека медицинская наука сегодня действительно не может. Однако существуют как отечественные, так и зарубежные подходы, позволяющие резко улучшить сопротивляемость организма к воздействию вируса.

То есть сегодняшняя наука может максимально удлинить период носительства вируса и **на долгие годы устранить риск перехода носительства в болезнь.**

Самое главное, что необходимо понять и самим наркоманам, и их родителям, — это то, что

302

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

при продолжении приема наркотиков лечение ВИЧ-инфекции (как, впрочем, и гепатитов) дело абсолютно бессмысленное. Улучшающая иммунитет терапия несовместима с приемом наркотических веществ.

Указанные сроки перехода носительства (ВИЧ-инфекция) в болезнь (СПИД) в случае продолжения употребления наркотиков сокращаются в два-три раза.

Интенсивный поиск вакцины для профилактики СПИДа идет во всем мире — это одна из главных проблем, волнующих сегодня человечество и науку. Темп исследований позволяет предполагать, что такие лекарства будут разработаны в ближайшем

будущем.

Конечно, как и любая медицинская проблема в нашей стране, проблема инфицированности ребенка СПИДом требует строжайшего родительского контроля, в том числе при поиске подходов к лечению и профилактике заболевания. Главным вашим требованием к ребенку должен быть полный и категорический отказ от приема наркотиков.

Но самое главное, это понять — ребенок не умирает! В наших с вами силах задержать развитие болезни и дожждаться от медицинской науки эффективных методов лечения.

Важно, чтобы близкие пациенту люди четко понимали, заражение вирусом СПИДа происходит *только через кровь*.

Это обозначает, что половую жизнь он теперь может вести только с использованием презерватива (на слизистых поверхностях половых органов

могут появляться микротрещинки, через которые может произойти контакт с кровью полового партнера). Если вы обрабатываете такому молодому человеку порезы, раны или ссадины, то вы должны делать это в резиновых перчатках, чтобы через такие же микротрещинки на коже вирус не попал в вашу кровь. Лучше, чтобы молодой человек имел индивидуальные режущие предметы — в первую очередь бритвенные принадлежности. *Заражение через посуду, полотенце, через постельное белье невозможно. Через воздух, кашель, чихание и т. д. вирус не передается.*

Во всех отношениях, кроме контакта с кровью, молодой человек опасности для окружающих не представляет.

Примерно то же самое можно сказать о вирусах гепатитов В и С. Они так же распространяются только при прямом контакте с кровью зараженного человека. И точно так же их обнаружение в крови у наркоманов еще не является болезнью. Симптомы болезни — острого гепатита проявляются в виде желтухи и стремительного разрушения клеток печени далеко не у всех носителей вируса.

В среде наркоманов, инфицированных упомянутыми вирусами, сложилось довольно странное отношение к этим заболеваниям. Дело в том, что к сегодняшнему дню в Москве до **95%(!)** ребят, которые принимают наркотики с помощью внутривенных инъекций, являются носителями вирусов СПИДа и гепатитов В и С.

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Хорошо, если у них в крови содержится только один вирус, если человек инфицирован несколькими вирусами одновременно, ситуация существенно ухудшается.

В результате у молодых людей сложилось наплевательски-равнодушное отношение к факту присутствия вирусов гепатита в собственной крови (особенно по сравнению с угрозой СПИДа).

Родители должны понимать, что это далеко не 1К. Носитель вируса гепатита нуждается в строжайшей диете и периодических курсах иммуно-модулирующей терапии. Если этим не заниматься-

- и, то вирус гепатита В может вызвать смертельно опасную желтуху, а носительство вируса гепатита С через десять—пятнадцать лет может перейти в болезнь, похожую на рак печени.

В случае обнаружения у вашего ребенка той *ли* иной формы вируса гепатита обратитесь в инфекционный кабинет по месту жительства или в гепатологический центр (адрес и телефон московского гепатологического центра приведены в приложении).

В случае своевременного обращения к специалистам и *прекращения приема* наркотиков носи-

тельство гепатитов В и С может быть полностью **лечено**.

В аптеках скоро появятся экспресс-тесты для выявления вирусов гепатитов **В и С**, СПИДа и тифиса в домашних условиях. При необходимости вы можете поинтересоваться этими тестами на предприятии «Прогрессивные биомедицинские технологии», телефоны и адрес которого ведутся в приложении.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

В прочитанной вами книге очень много психологии и очень мало сведений о самих наркотических веществах. Если вас интересует такая информация, посмотрите наши книги, посвященные наркотикам. /

Авторы этой книги желают вам успеха в борьбе со страшным врагом наших семей, которым являются наркотики. Помните, другой страшный ваш враг — это отчаяние и чувство безысходности. Мы вместе с вами способны преодолеть любые беды. Только не отчаивайтесь и никогда не теряйте надежду.

И еще. Ни одна книга не может быть совершенной. Пишите нам! В следующих изданиях мы попробуем ответить на те вопросы, которые более всего волнуют вас.

306

Приложение 1 СЛОВАРЬ ЖАРГОНА НАРКОМАНОВ

Авторы публикуют это приложение не для того, чтобы блеснуть эрудицией. Мы надеемся, что словарь будет полезен родителям, которые стали часто слышать незнакомые слова в телефонных и приятельских разговорах своих детей.

Обратите внимание: чем больше распространен наркотик, тем больше у него сленговых названий.

Жаргонные названия героина:

Белый, большая дурь, большой, гера, гертру-да, герыч, гирик, говно, грустный, дурь, коричневый, косой, кэг, лекарство, лошадь, медленный, мультяшка, перец, скучный, слон, султан

(датский или вообще импортный героин), убойный, хлеб, черный.

Вообще названий героина в лексиконе подро-СТКОВ бесконечное множество, в телефонных Разговорах, скрываясь от родителей, они могут Использовать самые разные «образы», чаще все-продуктовые: «Мне нужно немного свежего белого хлеба»; «Пришли мне банку черной 'кры»; «Хочу нашего молока» и т. д.

307

Жаргонные названия марихуаны:

Анаша, бошки, гандж, дурь, дым, жареха, ко-нопа, конопель, маняга, марго, маруся, маруха молоко, план, пласт, пластилин, табакерка, трава, травка, шала, шишки, шмаль.

Жаргонные названия кокаина и крэка:

Дутый, кекс, кокс, свежий, снег, сырой.

Жаргонные названия опия-сырца (маковой соломки):

Встань-трава, жмых, опиуха, турьяк, ханка, чернуха, черный, черняшка.

Жаргонные названия таблетированных психостимуляторов:

Импорт, колеса, США, таблетки, танцульки, цветочки.

Жаргонные названия инъекции и входа в состояние наркотического опьянения:

Бахнуться, болтануться, вмазываться, втереться, двинуться, задвигаться, заправить трубу, кай-фануть, колоться, обдолбаться, отвиснуть, отдохнуть, оттопыриться, оттянуться, поправляться, припариваться, проснуться, расколбаситься, раскумариваться, расслабиться, стимульнуться, треснуться, ужалиться, ушибиться, чпокнуться, шир-иуться.

308

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Последние пять названий чаще всего используют наркоманы, употребляющие психостимуляторы (первитин, эфедрон).

Жаргонные названия шприца:

Баян, боинг, емкость, машинка, машина, скрипка, шар (шара).

Другие названия иглы для инъекций:

Булавка, выборка, колючка, струна.

баксы — доллары;

банковать — продавать самодельный наркотик, отсюда же и «банкир» — изготовитель самодельного наркотика;

барыга — мелкий торговец героином, который контактирует непосредственно с наркоманом;

башня — голова, психика;

болты — большие, вытаращенные глаза наркоманов, находящихся в состоянии опьянения;

вольты — галлюцинации и другие обмановос-приятя;

веревка — вена;

вес — вощенная бумажка с 1 граммом героина;

выхлоп — появление вкусового ощущения во Рту после инъекций или приема психостимулято-Ров. Выхлопы бывают строго определенные. Наркоманы называют их — «яблочный», «карбид», сирень», «болото», «фиалковый» и «чесночный»;

гараж — колпачок для иглы шприца;

гепак — вирусный гепатит или больной этим Заболеванием;

грибы — общее название для самодельных наркотиков-галлюциногенов, изготавливаемых из различных грибов;

депресняк — состояние плохого настроения и отсутствие энергии в период отмены героина;

догоняться — принять повторную дозу героина после того, как первая оказалась недостаточной для получения кайфа;

доза, дозняк — чаще всего вощеная бумага с 0,05 грамма героина, иногда дозировка, необходимая для достижения кайфа;

дорожка — отчетливо видная под кожей багрово-красная вена, склерозированная постоянными внутривенными уколами, также насыпанный на стекло или бумагу героин или кокаин, приготовленный для вдыхания носом;

заморочиться — заикаться, застрять на каком-либо действии после приема наркотика (чаще всего психостимулятора). Очень часто, например, девочки часами выдавливают на себе прыщики, доводя кожу до появления язвочек. Очень часто заморочиться можно на уборке или на круглосуточном решении одного и того же кроссворда;

зарастать (о вене) — состояние вены после частых уколов, нарушение ее проходимости;

измена или высадиться на измену — универсальный термин, описывающий любое патологическое состояние сознания, наступающее в результате передозировки наркотического вещества. Чаще всего это состояние отупения или отсутствия контакта с окружающим миром, но иногда так же называются галлюцинации и

310

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

вспышки ничем не мотивированной ярости и агрессивности;

кайф — собственно состояние опьянения героином;

кассета, чек — стандартное название вощеной бумажки с любой дозой героина;

кислота — наиболее распространенное название лед;

корабль — бумажный пакетик с марихуаной. «Корабли» бывают «однопалубные», «двухпалубные» и «трехпалубные» — в зависимости от количества находящейся в пакете марихуаны;

косуха — редкое название дозы героина, как правило, подразумевает плохое качество «товара». Иногда точно так же называют папиросу или самокрутку с марихуаной;

кубейка (единица, квадрат) — 1 миллилитр готового раствора наркотика;

кумар, кумарит, раскумаривает — первое ощущение приближающихся «ломок»; состояние, возникающее после того, как первая доза героина закончила свое действие; предчувствие «ло\1ки»;

купец — более крупный продавец героина, как правило общающийся не с наркоманами, а с барыгами;

личнуха — подделанная личная печать врача;

ломки, ломаться — испытывать острую часть синдрома отмены героина;

марки — почтовые марки, с нанесенным на поверхность для клея ЛСД;

мутить, замутить — длительный и захватывающий процесс, вызывающий удовольствие и предшествующий приему героина: от решения

выйти на поиск героина до момента его употребления. Включает в себя добычу денег на приобретение очередной дозы, поиск продавца, компании, места приема;

наварить кайф, приварить кайфа — принять непривычно большую дозу;

обратка — вены тыльной стороны руки;

отломаться всухую — пройти через «ломки» без лекарств, как правило, в добровольном заточении;

отморозок — идиот, тугодум;

передозняк — передозировка;

побочки — побочные явления при введении наркотиков, например, резкая головная боль или рвота;

подсадить — уговорить кого-либо в первый раз принять наркотик;

понюшка — доза героина, используемая для вдыхания носом;

потеряться — состояние полной потери контакта с внешним миром, ступор, ощущение невозможности думать, появляющееся при передозировке •наркотика;

присоска — девочка, некоторое время живущая с одним из продавцов или изготовителей наркотиков;

приход (не путать с кайфом!) — первый самый сильный и острый момент действия героина, ощущение наличия наркотика в крови, наркотический удар. Кайф наступает тогда, когда приход заканчивается. В речи наркоманов можно услышать также: «**упасть на приход**», «**поймать на приход**», «**приходнуться**» и т. д.;

312

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

приходная девочка — девушка-наркоманка, которую группа наркоманов регулярно использует как полового партнера во время приема наркотиков для усиления «прихода»;

присесть на ухо — растормозиться, говорить без остановки и без смысла, «словесный понос»;

пробить на измену — сойти с ума, испытать галлюцинации;

продавать весом — продавать героин не менее, чем по 1 грамму;

разбодяжить — разбавить героин для перепродажи;

развести на хоровод — сделать так, чтобы девушка-наркоманка участвовала в групповом сексе (использовалась как половой партнер всеми членами группы);

сесть в систему — испытать физическую зависимость от героина, требующую постоянного увеличения дозы;

сесть на иглу — начать колоться;

синюшка — сожженная, тромбированная вена (то же, что и дорожка);

стимульной — наркоман, «сидящий» на эфед-роне или первитине;

стрелка — место встречи, в самом широком смысле этого слова;

терка, толкушка — поддельный врачебный рецепт;

треуголка — поддельная треугольная печать поликлиники;

тряхалово (трясучка) — название побочной реакции — судорожных подергиваний конечно-

стей и повышение температуры при попадании в кровь наркомана загрязненного раствора;

торчать — постоянно принимать героин;

центр, центра — локтевая вена, находящаяся в локтевом сгибе.

Жаргонные слова, используемые наркоманами, которые употребляют самодельные психостимуляторы:

1. Другие названия первитина:

Болт, варево, вареный, винт, кроссвордный, стимул, умный.

2. Другие названия эфедрона:

Болтушка, джеф, жидкий порошок, кристалл, мультка.

3. Жаргонные слова, используемые для описания процесса приготовления самодельных психостимуляторов:

Бодяга, недовар — некачественный раствор наркотика;

варщик, химик, делец, банкир — изготовитель самодельного наркотика;

вешалка — аптечные весы для взвешивания порошка;

выбрать — набрать раствор в шприц;

загасить винт — закончить процесс изготовления первитина;

компанюха, дефицит, товар — общее название компонентов, используемых для приготовления наркотиков (характерные обороты: «съездить на

314

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

столицу за компанюхой», «бросить тело в центр за компанюхой»);

краснуха, кислота, кислый, черный, желтый — названия компонентов наркотиков, необходимых для реакции;

отгон — испаритель;

петух — ватный фильтр;

потрясти бутылочку — приготовить первитин;

прикинуть — взвесить порошок;

салют, тефа — названия главных лекарственных компонентов эфедрона;

сотка — 0,1 грамма главного компонента первитина;

фурик — контейнер, емкость для порошка, в ней происходит химическая реакция;

чирка — 1 грамм главного компонента первитина;

эфедора, порох, кристаллы — названия главного компонента
первитина.

Приложение 2

НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. МОСКВЫ

Наименование	Адрес учреждения		
Ф.И.О.	Телефон глав. врача		
Московский научно-практический центр профилактики нарко-	Лодочная д. 15 кор' 2		
Директор -	8-095		
Брюн Евгений	465-27-80		
Алексеевич	492-93-27		
<i>fnTr</i> телефон доверия ~ 110_08-	87(работает с 10.00 до 1800) ло' г.		
Москвы. заместитель главн ⁰ тм	г. Москвы по наии, гласный парко-		
ни	шуляк Юрий	8-095 ковская, 1б	Афанасьевич
119-33-11			
справочная	119-58-16		
SJS;;	- СУРС имеется спео-т.тое, -е.сТоГ сов СП -		
<i>па-Больница имеет кабинет анонимного лечения, дневной стационар, осуществляющий реабилитационные и психотерапевтические программы.</i>			
<i>При больнице работает группа анонимных алкоголиков и наркоманов.</i>			
Наркологическая больница №19 ЮВАО	Люблинская, 37/1	Шастин Всеволод	8-095
		Иннокентьевич	178-35-05
		приемный покой	178-27-59
<i>Больница имеет психотерапевтическое отделение, которое работает по «Программе анонимных алкоголиков и наркоманов».</i>			
Наркологический диспансерр №1, ЮАО	2-й Автозавод'ский проезд, 4/5	Овчинская Анна	8-
45-97 (Советский, Красно-		Семеновна	275-
24-46 гвардейский, Пролетарский)		регистратура	275-
<i>При диспансере открыт стационар на 300 коек, в том числе 60 коек для лечения больных наркоманией.</i>			
Наркологический диспансер №2, ЦАО	Ольховская, 17/19	Глазкова Людмила	8-
(Бауманский, Дзержинский, Свердловский)		Ивановна	267-24-00
		регистратура	261-99-09

Наркологический пр-т Маршала Корявко 8-095 947-
 диспансер №3, СЗАО Жукова, 64, Инна 67-47 947-
 кор. 2 (Хорошевский, Степановна 76-50
 Фрунзенский) регистратур
 а

Наркологический Суцевский вал, Махмуров 8-095 289-
 диспансер №4, СВАО 41/45 Арвид 53-47 289-
 (Кировский) Гургенович 44-45
 регистратур
 а

Наркологический Баркляя, д. 5, Рубченко 8-095 145-
 диспансер №5, ЗАО стр. 6 Игорь 00-33 145-
 (Киевский, Кунцев- ский, Алексеевич 00-11
 Гагаринский, регистратур
 а

Солнцевский)

*На базе диспансера создан городской центр профилактики
 всех видов химической зависимости. Центр работает со
 школами, педагогами, осуществляет реабилитационные,
 психотерапевтические, профилактические программы.*

Наркологический ул. Маршала Лисенко 8-095 179-
 диспансер №6, ЮВАО Чуйкова, 24 Владимир 18-01
 (Волгоградский, Калининский, Павлович
 регистратур
 а

Люблинский)

. Наркологический Мещерякова, Новак 8-095 491-
 4, диспансер №7, СЗАО кор. 1 Владимир 64-14 491-
 (Тушинский) Михайлович 66-82
 регистратур
 а

Наркологический Щербаковская, Ибрагимова 166-98-66
 диспансер №8, ВАО Д. 57/20 Марина 166-55-92
 (Куйбышевский, Сокольнический, Владимиров
 на
 регистратур
 а

Первомайский,

Перовский)

*На базе диспансера работает круглосуточно телефон
доверия для наркоманов:*

³ Ужесте создан центр медико-помощи детям и
социальной подросткам.

Наркологический Щетининский Лонг Клара 8-095 231-
диспансер №9, ЦАО пер., Д. 4 Хабибевна 68-37 231-
(Москворецкий, регистратор 83-87
а

Таганский)

Наркологический Зеленоград Голубятник 534-91-33
диспансер №10, Московский пр-т, ова 536-47-62
Зеленоградский АО Д. ¹ Виолетта
Алексеевна
регистратор
а

Наркологический Приорова, 36 Соловьев Анатолий 8-095
диспансер №11, САО Иванович 450-03-75
(Железнодорожный, регистратура 450-14-86
Ленинградский, Тимирязевский)

Имеет загородное реабилитационное отделение для оказания помощи детям и подросткам, страдающим наркологическими заболеваниями. При диспансере создан центр медико-социальной помощи детям и подросткам.

Наркологический Шверника, 10а Зыков Олег 126-34-75
диспансер №12, ЮЗАО Владимирович г (Севастопольский,
регистратура 126-25-01 ⁰ Черемушкинский, Октябрьский)

При диспансере создан медико-социальный центр помощи детям и подросткам. Диспансер имеет круглосуточный консультативно-диагностический телефон доверия: 126-47-48, а также информационный телефон помощи детям и подросткам: 128-47-69. При диспансере работают самые большие в Москве группы анонимных алкоголиков и наркоманов. По телефону доверия диспансера можно получить информацию о работе таких групп во всем городе. При диспансере также открыты подростковые и детские психотерапевтические группы, которые работают с программами «Перекресток» и «Зебра». Зыков О. В. является главным детским наркологом г. Москвы.

. Наркологический Менжинского, ^{яш 470-30}37

-. диспансер №13 СВАО д. 11, кор. 1 исТатура ^{471_07_22} "&
(Бабушкинский) ^Г

SI Наркологический Остоженка, ^{UWMW 245-07}48 . диспансер №
14, ЦАО Д. 53а, стр. 1 ^ю 245-03-85 S& (Ленинградский, " ^{3!}
Краснопресненский)

^{1!} *При диспансере создан центр медико-социальной помощи детям и подросткам. 1 Постоянно работают подростковый и семейный клубы.*

? 193-63-06 Консультативный Волоколамское 193-82-17 ^й
специализированный шоссе, д. 63. гепатологический центр
при Московской городской клинической инфекционной
больнице № 1 365-07-01 Московский городской Восьмая
улица центр профилактики Соколиной горы, СПИДа при
Московской д. 15, кор. 2 городской клинической
инфекционной больнице № 2

000 117313, Москва, Ленинский	138-00-79
«Прогрессивные пр., д. 88, кор. 3, 4; 138-16-44	
биомедицинские подъезд, офис 100	138-19-91
технологии, LTD»	
Центр	Раушская наб., д. 6
психологического	238-83-24
консультировани	238-36-53
я семьи при	
Московском	
центре	
непрерывного	
образования	
взрослых	
Медицинский	ул. Лучанская, д. 9
научно-И	322-00-74
производственны	321-42-66
й ю комплекс	
«Биотики»	
(метаболическая	
терапия)	

Приложение 3

НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Учреждение	Адрес Главный врач	Телефон
Областной нарко-логический диспансер	107082, г. Москва, Ревенко Владимир Б. Почтовая ул., 20-26 40 Иванович — гл. врач	8-095 265-265-21-90
Lh* II Lh)	регистратура	8-095 527-
Межрайонный наркологический диспансер	143980, Туманова Алла Васильевна — дорожный, гл. врач ул. Речная, 85 гл. медсестра	г. 73-25 527-63-09

Звенигородский психо- наркологический ТМК	143090, справочная Звенигород, Маяковского, 1	г. 8-095 597- ул. 13-02
Королёвский наркологический диспансер	141070, справочная Королёв, ул. Горького, 25а	г. 8-095 519- 59-73

Красногорский	143400,	г. регистра	8,095563_67_04
наркологически	Красногорск,	стационар	563-69-90
й диспансер	ул. Речная, 18		
Одинцовский	143000,	г. 8-095	591-00-32
наркологически	Одинцово,		
й	Можайское ш.,		
	122		
диспансер			
Солнечногорски	141500,	г. заведующий	8-095 539-72-
й	Солнечногорск,	85	
наркологически	ул. Красная, 84		
й диспансер			
Химкинский К	141411,	регистратура	8-095 574-36-
районный	Химкинский р-	11 гл. медсестра	574-40-88
наркологически	н, пос.		
й диспансер	Подрезково, ул.		
	Школьная, 3		
Мытищинский	141000,	г. Калягин Владислав	8-095
городской	Мытищи,	ул. 582-96-39 Николаевич	
	Железно		
наркологически	дорожная,		
й			
диспансер	д. 41		

ЕЕ— — — — — — — — — —

Приложение 4

ОБЛАСТНЫЕ, КРАЕВЫЕ И РЕСПУБЛИКАНСКИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ РОССИИ

Область (край,	Адрес	Главный Телефон
республика)	наркологическо врач	
	го	
	учреждения	

Алтайский край	650049, Барнаул,	г. Аккер Лев 8-385-2	
hJ	ул. Л. Толстого,	Александрович	23-39-42
U1	23. Краевой НД (Центр)	гл. врач-	23-94-23 факс
		гл. нарколог	
Амурская обл.	675007, Благовещенск,	г. Оксендлер Сергей 8-416-242-68-10 Григорьевич	42-16-23
	ул. Больничная,	гл. врач	
	32. Областной НД		
Архангельская обл.	163045, Архангельск,	г. Никуличев 8-818-247-86-89 Вячеслав	
	ул. Комсомольская,	Владимирович	гл.
	42. Областной НД	нарколог-гл. врач	

Астраханская обл.	414045, г. Астрахань,	8-851-2 22-	
	Хомутов Евгений	33-33	
	ул. Анатольевич	22-84-20	
	Котовского, 6. —		
	Областной НД гл. врач		
Башкортостан	450025, г. Байков		
	Уфа, Ильдар		
	ул. Пушкина, Рашидович —		>
	119.		
Республиканский НД гл. врач-		8-347-2 28-	и
		28-32	
	гл. нарколог	22-16-27	>
			Я
			s
Белгородская обл.	308600, г. Белгород, Соловьев Владимир		i-
			1
ул. Б. Хмельницкого, Георгиевич —			г*
bJ	79. Областной гл. врач-	8-072-2 22-	ч
0\	НД	73-15	
	гл. нарколог	32-03-22 32-	s
		43-64	
			ta
Брянская обл.	241006, г. Лазобко		>
	Брянск, Дмитрий		д
	ул. Калинина, Иванович —		g
	177.		
	Областной НД гл. нарколог-	8-083-2 46-	s
		43-10 р.	
	гл. врач		a
			>
Республика Бурятия	670033, г. Улан-Удэ, А.А. Диль -		
	ул. гл. нарколог-	8-301-22 7-	
	Краснофлот	76-56	

	ская, 44. гл. врач 7-70-01 Респуб ликанский НД		
Владимирская обл. 600000, г. Владимир, Перекрестов Алек-			
	ул. Летне- сандр Иванович — перевозенска гл. нарколог- я, 7. Областной НД гл. врач 8-092-2 22-30-23		S
Вологодская обл.	161014, г. Плюснин Вологда, ул. Александр Набережная б-й Армии, Серафимович 139. — Областной НД гл. нарколог 8-817-2 72- 32-82		0 3 > o s
Воронежская обл.	398029, г. Прудников Воронеж, ул. Героев Анатолий Стратосферы, Григорьевич 2. — Областной НД гл. нарколог-		1- 1 w t- rl s 0 H я > Т Э
ь			
i			
	гл. врач		
	Преснякова		
	Людмила		
	Владимировна		

		—	зам. гл. врача	8-073-2 70-24	49-	o
						s
Волгоградская обл.	400006,	Маркин Иван	8-844-2			
	г. Волгоград,	Семенович —	75-78-21/22			o
	ул. Дегтярева, гл. врач		р.			№
	8.					
	Областной НД					

Нижегородская обл.	603000, Нижний Новгород, Красно-флотская, 78а. Областной НД	г. Тарасов Константинович — гл. нарколог- 8-831-2 34-00- 80 р. гл. врач 41-33-20 д.	Валерий
Республика Дагестан	367002, Махачкала, ул. Гаджиевич Ляхова, 47. нарколог- Республиканск врач 63-06-17 факс ий НД	г. Гайдаров Магомед — гл. 8-873-2 гл.	Магомед
Ивановская обл. Б-1 00	153035, Иванове, ул. Николаевич Смирнова, 39. нарколог- Областной НД 42 гл. врач факс	г. Филиппов Сергей — гл. 8-093-2 30-01- 30-08-39	Сергей
Иркутская обл.	664022, Иркутск, б-р Иванович Гагарина, 6. нарколог- Областной НД врач 27-53-76	г. Москалев Виктор — гл. 8-395-2 гл.	Виктор
Кабардино-Балкарская Республика	360000, Нальчик, ул. Зукарпеевич Тургенева, 4. нарколог Республиканск 14 ий НД	г. Теммоев Миглед — гл. 8-866-22 5-21-	Миглед
Калининградская обл.	236040, Калининград, Евгенийевич ул. нарколог- 8-011-2 43-12- Барнаульская, 27 гл. врач 43-97-37 28. Областной НБ	г. Аменицкий Владимир — гл. 8-011-2 43-12- 43-97-37	Владимир
Республика Калмыкия	358005, Элиста, ул. Дудаевич Правды, 66. врач 3-88-65 факс Республиканск ий НД	г. Алтаев Анатолий — 8-472-22 гл. 3-88-65 факс	Анатолий
Тверская обл. Lt 1 0	170003, Тверь, Санкт- Николаевич Петербургское нарколог-гл. врач 8-082- ш., 37. 2 55-66-35	г. Тимонин Владимир — гл. 8-082- 55-66-35	Владимир

	Областной НД	
Калужская обл.	248600, г. Васин	Владимир
	Калуга, ул. Иванович	— гл.
	Шахтеров, 5. нарколог-	8-084-2 56-29-
	Областной НБ 35 гл. врач	52-59-44
Камчатская обл.	683024, г. Сахненко	Виктор
	Петропавловск Лукьянович	— гл.
	-Камчатский, нарколог-гл. врач	8-415-
	пр. 50-летия 22 6-24-79	
	Октября, 2.	
	Областной НД	

Республика Карелия	185035, Петрозаводск, ул. Федосовой, 18. Республиканский НД	г. Целишев Васильевич — нарколог-г. врач 8-814-2 77-40-20 18. 77-40-61	Михаил — гл.
Кемеровская обл.	650036, Кемерово, ул. Самуилович, 41. Областной НД	г. Гоберник — гл. врач 8-384-255-36-11 55-36-11	Эдуард Лопатин
Кировская обл. L 0	610046, Вятка, ул. — Энгельса, 82. Областной НД	г. Бакшаев Герман Иванович — гл. нарколог-г. врач 8-833-2 62-42-71	
Республика Коми	167007, Сыктывкар, ул. Дмитриевич Катаева, 3. Республиканский НД	г. Подоров — гл. нарколог-г. врач 8-821-22 3-19-16 3-18-73	Анатолий — гл.
Костромская обл.	156002, Кострома, ул. 81-52 Ткачей, 4а. Областной НД	г. Попов Виктор Яковлевич — гл. нарколог-г. врач 8-094-2 57-57-61-57-68-42	
Краснодарский край	350003, Краснодар Октябрьская ул., Краевой НД	г. Колесников Владимир Витальевич — 8-861-2 36-95-85 факс 36-65-02 68-23-39. 02	
		г. нарколог-г. врач	
Красноярский край	660048, Красноярск, ул. Комбайностроителей, 5. Краевой НД	г. Кулаков Игорь Иванович — гл. нарколог-г. врач 8-391-2 21-78-24 21-14-40	
И обл.	Самарская 443056, Самара, Победы,	г. Тютина Михайловна — нарколог 8-846-2 30-22-13	Галина — гл.

	Областной НД	Корякин Александрович — 66-13-74 гл. врач	Сергей
Курганская обл.	640000, Курган, Кирова, Областной НД	г. Белоконев ул. Александрович — гл. 78. нарколог- 8-352-22 2-98-71 гл. врач 2-68-61	Александр
Курская обл.	305001, Курск, ул. Дружинская, 2. Областной НБ	г. Чапинский Юрий Михайлович — гл. нарколог- гл. врач	
		Шумаков Игорь Иванович — 8-071-22 1-55-05 зам. гл. 2-02-49 врача	
г. Петербург	Санкт- 199004, Санкт- Петербург,	Шпиленья Леонид Семенович — Васильевский гл. 213-02-32 о-в, нарколог- факс 4-я линия, 25. гл. врач 213-15-64 факс	8-812 213-43-08 213-41-84
<J (J M	Городской НД	Васильев Юрий Николаевич — зав. орг. мет. отд.	213-15-61
Липецкая обл.	398006, Липецк,	г. Коростин Михаил	

	ул. Иванович — Ленинградска я, 18. Областной гл. врач- НД	8-074-2 73-06- 45 гл. нарколог 73-06-63 факс
Магаданская обл.	685001, г. Ткаченко Магадан, Галина ул. Речная, 25. Васильевна — Областной НД гл. врач- гл. нарколог	8-413-22 3-56- 79 4-75-39 7-06-61 факс
Республика Марий-Эл	424000, г. Яковлев Йошкар-Ола, Илья Тимофеевич — ул. Волкова, гл. 116. нарколог- Республиканск гл. врач ий НД	8-836-22 5-74- 24 265-20-26 (секретарь)
Московская обл.	107082, Ревенко Москва, Владимир ул. Б. Иванович — Почтовая, 40. Областной НД гл. врач	
Мурманская обл.	183012, г. Демин Мурманск, Владимир ул. Павлович — Володарского, 16.	
tJ III UJ	Областной НД гл. нарколог- гл. врач	8-815-2 45-05-39 т/факс i

Новгородская обл. 173020, г. Петренев
Новгород, Олег
ул. Хутынская, Вениаминов
91. ич —
Областной НД гл.
нарколог-
гл. врач

Бокарев

Александр 8-816-22

Анатольевич 3-67-45
— т/факс
зам. гл. 44-91-97 д.
врача

Новосибирская 630003, Теркулов Равиль 8-383-2
обл.

г. Новосибирск, Инаятулович 29-36-54
т/факс ул. Владимировская, (Анатольевич)
— 67-70-93 д.
17а. Областной НД гл. нарколог-

гл. врач

Омская обл. 644046, г. Омск, Ковалев Валерий 33-17-74
ул. Учебная, 189. Анатольевич — (8-381-2)
30-27-25 Областной НД гл. врач- 30-27-30
гл. нарколог 30-27-25

644010, г. Омск, проф. Усов

UJ Космический пр-т, Михаил
J 20. ДПНД Григорьевич
Дроздова Вера

Антоновна —

зам. гл. врача

Ирлицина

Ирина

Яковлевна —

гл. врач ДПНД

Орловская обл. 302001, г. Орел, Фомичева 8-086-2 77-08-75
ул. Карачевская, Валентина 77-07-03

4 ла. Областной НД Михайловна —

гл. врач-нарколог

Оренбургская обл. 460011, г. Оренбург, Карпец Владимир 8-353-254-01-72
ул. Невельская, 4ж. Васильевич — 77-88-38
секр.

Областной НД гл. врач-нарколог 47-29-07

анон. отд.

41-97-00 факс

77-55-68 факс

Пензенская обл. 440034, г. Пенза, Дуплянский 8-841-2 33-02-78

ул. Лермонтова, 28. Леонид 33-02-86 факс

Обл. объедин. Александрович —

«Психиатрия- гл. нарколог

Наркология» Сапегин Василий

ОJ
(J UI

Павлович — гл. врач
Бусыгин Александр
Иванович —

зам. гл. врача

Пермская обл.

614000, г. Пермь, Вольфович Илья 8-342-2
ул. Революции, 56. Борисович — 33-45-79
факс
Областной НД гл. нарколог- 33-11-17

гл. врач

Приморский
край

690003, Михалева Людмила 8-423-2

г. Владивосток, Дмитриевна — 41-38-84

ул. Станюковича, 53. гл. нарколог- 22-54-29

Краевой НД гл. врач

Псковская обл.	180019, Псков, Сиреневый б-р, Сергеевич — 9. Областной гл. врач-гл. НД нарколог	г. Овсяков Владимир Сергеевич — г. врач-гл. нарколог	8-811-22 3- 47-09
Ростовская обл.	344007, Ростов-на- Дону, Баумана, 38. — Областной НД	г. Кравченко Василий ул. Федорович 38. — гл. нарколог-гл. врач	8-863-2 66- 42-57 66-91- 48 факс
Рязанская обл.	390046, Рязань, Колхозный пр- д, 18е. Областной НД	г. Дмитриевский 58-23 Борис Владиславович — гл. врач Лесниченко Виктор Анатольевич — зам. гл. врача	8-813-2 44- 44-62-83
f			
Саратовская обл.	410086, Саратов, Песчано- Уметский тракт. Областной НД	г. Туйзюков Васильевич — гл. нарколог-гл. врач 13-29-98	Геннадий — гл. 8-845-2
Сахалинская обл.	693005, Южно- Сахалинск, ул. Крюкова, 84. а — Областной НД	г. Конюшенко Любовь Кузьминичн 41 84. а — гл. нарколог-гл. врач	8-424-2 72- 31-06 79-64- 41
Свердловская обл.	620030, Екатеринбург, Сибирский тракт, 8 км. — Обл. объединение «Психиатрия»	г. Ружников Юрий Николаевич — гл. нарколог-гл. врач	8-343-2 24- 98-94 24-98- 43 24-29-63
Республика Северная Осетия	362027, Владикавказ, ул. Маркова, 2а.	г. Танклаев Константин Михайлович — гл.	8-867-2 33- 49-74

Республиканск нарколог-гл.
ий НД врач.
Смоленская обл. 214000, г. Волков 8-081-22 2-
Смоленск, ул. Владимир 06-66 2-06-
Б. Советская, Дмитриевич 66 2-08-40
4. Областной — гл. орг. метод,
НД нарколог-гл. отдел
врач Рябова
Елена
Алексеевна
—
зам. гл.
врача

Ставропольский край 355017, Чистяков 8-865-2 25-
Николай г. Ставрополь, Федорович — ул. 55-66
Артема, 9. гл. нарколог-Краевой НД (Центр)
гл. врач

Тамбовская обл. 392000, г. Тамбов, Гажа 8-075-2 21-
Андрей ул. Московская, 29. Константинович - 06-61 21-
Областной НД гл. нарколог ТМО 06-41
«Психиатрия-Наркология»

Республика Татарстан 420082, г. Казань, 8-843-2 76-
Никольская и ул. Сеченова, 6. Любовь 34-81 факс
Республиканский НД Дмитриевна — гл. 76-33-03
нарколог-гл. врач Фаттахов Фарид Завдатович 76-31-81
—

зам. гл. врача

Томская обл. 634061, г. Томск, Редченкова 8-382-2 26-
Елена ул. Лебедева, 4. Михайловна — 44-49 26-
Областной НД гл. нарколог-гл. врач 44-64

Республика Тува 667005, г. Кызыл, Бадыргы 8-384-22 2-
Ирина ул. Оюна Курседи, Опанасовна — 157а. 43-87 2-43-
гл. врач Республиканский НД 43 3-97-78
3-47-87

Тульская обл. 300041, г. Тула, Сидоров 8-087-2 27-
Александр ул. Мосйна, 51. Петрович — 18-96 20-
Областной НД гл. нарколог-гл. врач 76-88

Тюменская обл. 625003, г. Тюмень, Казанцев 8-345-2 36-

Иван и ул. Семакова, 11. Иванович — "° 86-17 факс
 Областной НД гл. нарколог-гл. врач Аронов 36-46-78
 Эдуард Львович — 21-20-40
 психолог

Удмуртская Республика 426000, г. Ижевск, 8-341-2 25-
 Щеклеин Виктор ул. Пушкинская, 371. 30-95 факс
 Алексеевич — Республиканский НД гл.
 нарколог-гл. врач

Ульяновская 432032 г. Ковалев
 обл. Ульяновск, Юрий
 ул. Полбина, Иванович —
 34.

Областной НД гл.
 нарколог-
 гл. врач

Дудкин
 Владимир
 Евгеньевич
 —

зам. гл. 8-842-2 36-
 врача 85-03

Хабаровский 680028, г. Косарева 8-421-2 34-
 край Хабаровск, ул. Светлана 00-27
 L»J •fc Фрунзе, 135. Петровна —
 0 Краевой НД гл.
 ТМО нарколог-гл.
 «Психиатрия- врач
 Наркология»

Челябинская 454007, г. Горбач 8-351-2 77-
 обл. Челябинск, Владимир 74-58 33-
 Витальевич 27-43
 —

ул. 40 лет гл. 33-92-33
 Октября, 36. нарколог-гл. обл. здрав.
 Областной НД врач 79-87-06

Республика 364032, г. Дальсаев
 Чечня Грозный, Мусса
 Олимпийский Алиевич —
 проезд, 3. гл. 8-871-22 3-
 Республиканск нарколог-гл. 69-66

Читинская обл.	ий НД 672039, Чита, ул. Верхоленская, 1. Областной НД	врач г. Шивак Ян Янович — гл. нарколог- гл. врач	8-302-22 3- 06-58
Чувашская Республика	428015, Чебоксары, — ул. Пирогова, 6. Республиканск ий НД	г. Захаров Владимир Николаевич — гл. нарколог- гл. врач	8-835-2 24- 15-63 24- 92-62
Якутия (Республика Саха) > -ь.	677019, Якутск, ул. Авто дорожная, 38. Республиканск ий НД	г. Катышевцев а Полина Анатольевна — гл. нарколог- гл. врач	8-411-243- 15-54
Ярославская обл.	150054, Ярославль, пр- т Октября, 59. Областной НД	г. Мельников Валерий Федосеевич — гл. нарколог- гл. врач	8-085-2 23- 14-05 21- 35-65 факс
Республика Мордовия	430008, Саранск, Лесная, 2. Республиканск	г. Иванов ул. Анатолий Васильевич — гл.	8-834-2 17- 48-55 17- 62-70 17- 86-79 33-63-08

ий НД нарколог- факс
гл. врач

Ямало- ЯтоГ-' Во—— Г-?70-49 Мнения0- й-0- 4-72-51
Ненецкий АО т/факс 626640, г. Салехард, ра4 Больничный
городок Окружной ПНД

Чукотский АО 6867] 0, г. Ленский Евгений 8-413-61
L -К -t- Анадырь, ул. 4-03-73 Леонидович- факс
Ленина, 24. 4-26-02 гл. врач- 4-40-38
Окружной гл. нарколог
ПНД

Коми-Пермяцкий 617240, г. Истомин Аркадий
АО Кудымкар, ул. Степанович — гл. врач 2-
50 лет 03-23
Октября, 30.
Управление
здравоохранен
ия Окружной
НД

Республика 366720, г. Тимерханов Юсуп
Ингушетия Назрань, ул. Хусейнович — министр
Калинина, 11.
Министерство
здравоохранен
ия и
социальной
защиты

Агинский 674460, п. Ламбаев Т. — ' начальник
Бурятский АО Агинское, ул. Управления здравоохран. 3-
Базара- 45-61
Ренчино, 92.
Управление
здравоохранен
ия АО

Ненецкий АО 164000, г.
Нарьян-Мар,
ул Пырерка,
13а.
Управление
здравоохранен

Таймырский (Долгано- Ненецкий) АО	ия 663210, г. Дудинка, ул. Спортивная, 55. Окружной отдел здравоохранен ия			
Эвенкийский АО	663370, Чичуева Ж. С. -гл. врач 2- пос.Тура, ул. 24-40 Советская, 4. Окружной отдел здравоохранен ия пос. Тура, ул. Увачана, 13а. Центральная окружная больница			
Ордынский Бурятский АО	Усть- 665000, пос. Усть- Ордынский. Управление здравоохранен ия			
Ленинградская обл.	188661, Славина Всеволожский Татьяна 8-812 532- р-н, пос. Юрьевна — Новодевяткино, гл. врач 19/1. Крупицкий Областной НД Евгений Михайлович —			
ОJ .В. _____ _____	гл. нарколог			

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к читателю.....	3
Введение	5
Почему наши дети начинают прием наркотиков	6
Немного психоанализа, или Глава, которую можно не читать	33
Немного биологии	55
В каком возрасте наши дети начинают интересоваться наркотиками?.....	65
Что же нам делать для того, чтобы наш ребенок не стал наркоманом?	69
Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?	77
Как можно определить, какое наркотическое вещество принимал ребенок?.....	81
Героин и другие опиаты	81
Марихуана.....	83
Кокаин и другие психостимуляторы	84
Галлюциногены	86
Растворители.....	87
Успокоительные препараты.....	88
Каким образом дети достают деньги на наркотик?	93
В чем состоят наши ошибки и заблуждения?.....	97
Проблема созависимости и типы семьи	113
Модели созависимого поведения	113
Влияние созависимого поведения на личность родителей	122
Что вы должны знать об основных законах психологического развития вашего ребенка	133
347	
Стили родительского поведения	137
Психология влияния.....	145
Как определить тип личности вашего ребенка и выработать оптимальную стратегию взаимодействия с ним?.....	157
Опросник Айзенка.....	159
Психологическая защита.....	187
Как героин изменяет психику молодого человека?.....	195
Как выбрать эффективный метод лечения для ребенка-наркомана.....	202
Метод Назаралиева.....	203

Программа «Детокс».....	207
Метод Маршака	210
Кодирование.....	217
Гемосорбция и плазмаферез	223
Стереотоксическая операция на головном мозге.....	228
Метадон.....	229
Что же тогда остается?	231
Этап дезинтоксикации.....	231
Этап лечения депрессии	232
Психотерапия.....	234
Анонимные наркоманы.....	237
Почему мы здесь.....	238
«12 шагов».....	239
Что вы можете сделать?	242
Семейная психотерапия.....	244
Гипноз	245
Немного о лекарствах, применяемых для лечения наркоманов	248
Опиатные антагонисты	248
Антидепрессанты.....	251
Трамал и другие анальгетики.....	253
Метаболическая терапия.....	257
Успокоительные и снотворные препараты.....	260
Противосудорожная терапия.....	263
Иглорефлексотерапия.....	265
Какие лекарства вы можете применить?	266
Что могут сделать родители во время лечения	
Чем могут помочь родители в случае «ломок»?	270
КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ	
Как вести себя во время и после лечения	272
Где же все-таки лечиться?	274
Сколько времени молодой человек должен находиться в стационаре (больнице)?	281
Вопрос о наркологическом учете	282
Отчего происходит рецидив?	285
Нужно ли изолировать ребенка после лечения?	293
Может быть, посадить его в тюрьму?	296
А если отправить его в армию?	297
Можно ли вылечить наркоманов принудительно?....	298
Что делать, если ваш ребенок инфицирован	
СПИДом или гепатитом?	301
Вместо послесловия	306

<i>Приложение 1. Словарь жаргона наркоманов.....</i>	<i>307</i>
<i>Приложение 2. Наркологические учреждения г. Москвы.....</i>	<i>316</i>
<i>Приложение 3. Наркологические учреждения Московской области.....</i>	<i>322</i>
<i>Приложение 4. Областные, краевые и республиканские наркологические учреждения России</i>	<i>324</i>

Научно-популярное издание

**Александр Геннадиевич Данилин Ирина Владимировна
Данилина**

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Редактор С. И. Огурцов Художественный редактор И.А. Озеров
Технический редактор Л.И. Вчтушкчна Корректор Т. В. Вышегородцева

Изд. лиц. ЛР № 065372 от 22.08.97 г. Подписано к печати с
готовых диапозитивов 09.04.2001. Формат 84x108'/зэ. Бумага
газетная. Гарнитура «Тайме». Печать офсетная. Усл. печ. л.
18,48- Уч.-изд. л. 13,55. Доп. тираж 10 000 экз. Заказ №
4101066

ЗАО «Издательство «Центрполиграф» 111024, Москва, 1-я ул.
Энтузиастов, 15 E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

Отпечатано в ГИПП «Нижполиграф» 603006, Нижний
Новгород, Варварская ул., 32

""Книга-почтой

**Если Вы желаете приобрести книги издательства
«Центрполиграф» без торговой наценки, то можете
воспользоваться услугами отдела «Книга-почтой»**

Все книги будут рассылаться наложенным платежом без
предварительной оплаты. Заказы принимаются на отдельные
книги, а также на целые серии, выпускаемые нашим
издательством. В последнем случае Вы будете регулярно
получать по 2 новых книги выбранной серии в месяц.

Для этого Вам нужно только заполнить почтовую карточку по
образцу и отправить по адресу:

/ 71024, Москва, а/я 18, «ЦентрПОЛИГраф»

**На обратной стороне открытки необходимо указать,
какую книгу Вы хотели бы получить или на какую из
серий хотели бы подписаться. Укажите также
требуемое количество экземпляров каждого названия.**

Стоимость пересылки почтового перевода наложенного
платежа оплачивается отделению связи и составляет 10—
20% от

стоимости заказа.

Книги оплачиваются при получении на почте. К сожалению,

издательство не может долго удерживать
объявленные цены по независящим от него причинам, в
связи с общей
ситуацией в стране. Надеемся на Ваше понимание.
МЫ РАДЫ ВАШИМ ЗАКАЗАМ!